BÀN VỀ CÁCH SỐNG

Đối thoại giữa triết gia, bác sỹ và nhà sư

Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard

Thiên Nga *dịch*

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

BÀN VỀ CÁCH SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

4 Tống Duy Tân - Hoàn Kiếm - Hà Nội

Tel: (024) 3825 2916

Fax: (024) 3928 9143

Email: nxbhanoi@yahoo.com.vn

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH THÁI HÀ

119 C5 Tô Hiệu - Cầu Giấy - Hà Nội

Tel: (04) 3793 0480

Fax: (04) 6287 3238

Chi nhánh TPHCM: 88/28 Đào Duy Anh, Phường 9, Q. Phú Nhuận

Tel: (028) 22532641

Website: www.thaihabooks.com/nhasachthaiha.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Tổng giám đốc - Tổng biên tập: VŨ VĂN VIỆT

Biên tập viên nhà xuất bản: Hoàng Thị Tâm

Biên tập viên Thái Hà Books: Anh Tú

Sửa bản in: Thuỷ Hương

Thiết kế bìa: Lê Huyền

Trình bày: Đàm Oanh

In 1.500 cuốn, khổ 16 x 24 cm tại Công ty CP In Bản Việt, địa chỉ:

Thôn Hậu Ái, xã Vân Canh, huyện Hoài Đức, Hà Nội.

Số đăng ký KHXB: 1099-2021/CXBIPH/01-89/HN.

Quyết định xuất bản số: 2723/QĐ-HN cấp ngày 22/12/2021.
In xong và nộp lưu chiểu năm 2022
ISBN: 978-604-55-9135-2

Lời tựa

Ngôi nhà chúng tôi ngụ để viết cuốn sách này nằm sâu trong rừng ở Dordogne. Cách đó không xa là con đường nhỏ chúng tôi thường đi dạo giữa hai cuộc đàm đạo. Và, ở một ngã tư, có tấm bảng gỗ chỉ đường đến ngôi làng nhỏ bên cạnh, với dòng chữ viết tay: "Niềm vui: Ngõ cụt"! Nhưng chúng tôi không nghe theo lời nhắn nhủ này. Trong suốt hai tuần làm việc trong không khí tràn đầy tình bằng hữu, niềm vui trong lòng chúng tôi còn lâu mới là "ngõ cụt"!

Cả ba chúng tôi đã quyết định gặp nhau để cùng viết một cuốn sách bàn về cách sống. Không phải là một cuốn sách giáo khoa giáng cho những bài học, mà là một cuốn sách nói về niềm tin cũng như kinh nghiệm của chúng tôi. Chúng tôi thấy dường như ba quỹ đạo của chúng tôi, tuy khác nhau là vậy – triết gia, thầy tu, bác sĩ tâm thần – nhưng có lẽ sẽ cho phép có một sự giao thoa quan điểm phong phú về những đề tài lớn lao truy vấn mọi con người mỗi khi họ suy ngẫm về cách thức dẫn dắt đời mình.

Chúng tôi biết nhau đã lâu. Chúng tôi đã đọc sách của nhau. Thế rồi chúng tôi gặp mặt và trở thành bạn bè. Qua những lần gặp mặt, nhờ những giá trị, niềm tin chung, ý nghĩ viết chung một cuốn sách nảy sinh.

Trong bộ ba huynh đệ chúng tôi, mỗi người có một vai. Matthieu là anh cả, độ lượng vững vàng, đi khắp năm châu để bảo vệ những chính nghĩa mà anh ấp ủ (các dự án nhân đạo, Tây Tạng, lòng vị tha) với sự tráng kiện cả về trí lực lẫn thể lực buộc hai cộng sự của anh phải nể phục. Alexandre là em út, vui vẻ trìu mến, đầu óc sáng láng, đầy sáng tạo, thi vị, thích cười và chọc cười, thích được nghe thủ thỉ và biết yêu thương. Christophe là anh hai, điềm tĩnh, tha thiết giúp đỡ, giải thích, kẻ cô độc nhất trong nhóm, nhưng luôn thấy hạnh phúc được ở bên các "thiện hữu", biệt danh bộ ba tự đặt cho mình.

Cũng nên nói vài lời về địa điểm và khung cảnh. Trong những ngày trò chuyện này, chúng tôi sống ở một nếp nhà hết sức đơn sơ, nhìn ra thung lũng Vézère. Từ đây, chúng tôi được ngắm mặt trời mùa đông mọc lên, dịu dàng ló ra từ sương mù rồi soi sáng dần cảnh vật. Trong ngôi nhà đó, chúng tôi được tiếp đãi như các ông hoàng vùng Périgord, bằng các bữa chay ngon lành, và chúng tôi chỉ việc ngồi trầm tư, thảo luận với nhau bên lò sưởi mà thôi. Để trí não thông suốt thì đã có những buổi dạo chơi tuyệt vời giữa thiên nhiên, ngồi bên bàn hàn huyên với bạn bè đến chơi, rồi đến thăm cộng đồng Phật tử ở Trung tâm Nghiên cứu Chanteloube nằm giữa những đền thờ, bảo tháp và tịnh thất.

Chúng tôi cũng được cười thật nhiều khi tìm tựa cho tác phẩm của mình. Đây là những cái tên các bạn không được biết (và chúng tôi hy vọng các bạn sẽ hiểu khởi nguồn của chúng khi đọc cuốn sách): *Ba người đàn ông trong một xóm nhỏ; Những người thợ sửa giày từ bi; Những tên cướp bản ngã; Những tiều phu vị tha; Những người thợ ống nước đầy biết ơn; Những người gác cổng Périgord; Những người hốt rác cái tôi, tôi, tôi; Những con giun biết lắng nghe; Biệt đội tối ưu thành tích từ bi.*

Trong những ngày làm việc này, vây quanh chúng tôi là bao thiện nam tín nữ, thường trực hay ghé thăm. Không có họ thì chúng tôi đã không thể nào thực hiện dự định này: trên bìa là ba cái tên của chúng tôi, nhưng có cả một mạng lưới những thiên thần và bà tiên đã nghiêng mình bên cái nôi của cuốn sách này.

Một điều cuối cần xác định là, cuốn sách này tập hợp những trao đổi về kinh nghiệm và niềm tin của ba người bạn mà quỹ đạo, tính cách và nghề nghiệp của họ đã đưa đẩy tới chuyện suy ngẫm và đàm luận về những điều làm cho con người trở nên tốt đẹp. Chúng tôi không vờ mình là mẫu mực trong vấn đề này, hay là mẫu mực về nỗ lực cần hoàn thành và khó khăn phải vượt qua. Các cuộc đàm đạo của chúng tôi bàn về những đề tài chúng tôi đã chọn trước khi ở lại đây, và mỗi tối chúng tôi quyết định đề tài cho ngày mai, để đêm sẽ cho chúng tôi lời khuyên bảo. Những trao đổi không ra đầu ra đũa của chúng tôi được ghi âm lại toàn bộ, rồi được chép lại ra giấy. Tiếp đó các biên tập viên, cũng như chính chúng tôi, sẽ bắt tay vào "gọt giũa" và cho vào khuôn dạng những giờ trò chuyện và tranh luận này. Chúng tôi hy vọng rằng các bạn sẽ tìm thấy trong những trang sách này chút gì đó từ bầu không khí siêng năng và hoan hỉ của những cuộc trao đổi, cũng như tinh thần ngẫu hứng cùng sự tận tâm của chúng tôi trong việc cố gắng truyền đạt mạch lạc cho độc giả.

Giờ thì hãy đến ngồi cạnh chúng tôi, trên một chiếc ghế dựa hoặc, còn gần chúng tôi hơn nữa, trên những chiếc ghế bành đã mệt rã nhưng niềm nở mà chúng tôi ngồi. Mấy người bạn kia đã có mặt rồi, và họ sẽ sớm nói cho chúng ta nghe những điều quý giá. Lửa lách tách trong lò sưởi, thung lũng trải dài bên ngoài cửa sổ, mặt trời mùa đông bắt đầu dịu nhẹ, trà nghi ngút trong tách sưởi ấm đôi bàn tay và kích thích thần trí. Alexandre làm vẻ tinh nghịch và nói đùa một câu, Matthieu chỉnh lại kính và vỗ tay nhắc mọi người chú tâm hơn, còn Christophe thì nhìn lần cuối những ghi chú mà anh đã ghi lại tối hôm trước trong cuốn sổ tay nhỏ (anh biết mấy gã bạn gian xảo hay quay qua chờ anh xung phong).

Cuộc thảo luận sắp bắt đầu, chỉ còn thiếu các bạn nữa thôi…

Dẫn nhập

MATTHIEU: Động cơ giống như phương hướng ta quyết định sẽ theo mỗi sớm mai thức dậy, khi ta đang trên đường du hành: ta sẽ đi về hướng Bắc, hướng Nam, hay hướng Đông? Vào lúc bắt đầu những thảo luận giúp cung cấp chất liệu cho một cuốn sách, chúng ta nên dành chút thời gian tự hỏi, phương hướng chúng ta muốn đem lại cho những cuộc nói chuyện của mình là gì. Trước hết là tự hỏi, ta muốn giúp ích cho người khác hay muốn phục vụ những lợi ích cá nhân của mình.

ĐỘNG CƠ CỦA CHÚNG TÔI CHO CUỐN SÁCH NÀY

CHRISTOPHE: Về phần mình, tôi thấy dường như tôi có tới ba động cơ. Trước hết là giúp ích cho mọi người. Tôi là một y sĩ viết những cuốn sách trợ giúp tâm lý và dùng những cuốn sách đó để phục vụ mọi người. Khi biết mình có thể giúp ích cho người khác mà không nhất thiết phải gặp họ, tôi cảm thấy một niềm hạnh phúc vô bờ. Tôi không nghĩ có bao giờ mình viết sách với một động cơ nào khác ngoài việc giúp độc giả bớt khổ và tiến bộ trong vai trò con người. Tôi nghĩ cả ba chúng ta đều vậy. Được ở bên hai người bạn tôi yêu quý trong mười ngày là động cơ thứ hai!

Nhưng tôi còn thấy một nguyện vọng nữa trong cuốn sách này, đó là làm cho hình ảnh của chúng ta trong tâm trí mọi người trùng khớp với con người thật của chúng ta. Đôi khi mọi người nhìn chúng ta một cách sai lạc, coi chúng ta như những "hiền triết", cứ như thể chúng ta đã tìm thấy một kiểu tri kiến và cách sống rất khác người. Rõ ràng – ít nhất thì cũng là đối với tôi – đó là một ảo tưởng, và khi nói về hành trình cũng như các chướng ngại riêng trong việc trở thành những con người tốt đẹp hơn, chúng ta có thể giúp độc giả nhiều hơn bằng cách nhắc họ rằng chúng ta không cao siêu gì hơn họ. Tôi có cảm tưởng là độc giả sẽ thấy an tâm khi biết rằng không hề có hai hạng người, một là những người bay lượn cả chục cây số bên trên đầu họ và một là những người, cũng

như họ, lặn lội trong bùn lầy cuộc sống thường nhật. Mọi con người đều như nhau. Tất cả chúng ta đều phải cố gắng rất nhiều để trở nên tốt đẹp hơn.

ALEXANDRE: Lúc mở đầu cuộc trò chuyện này, tôi có cảm giác như mình đang bước vào một phòng thí nghiệm tinh thần bao la để, cùng với các anh, khảo sát những công trường lớn của sự tồn tại. Khi nhận lời thách thức vời vợi này bên cạnh hai chuyên gia về hạnh phúc, tôi vừa vui mừng vừa có chút khiếp sợ. Trên hết, tôi rất mong lời nói của chúng ta sẽ giúp ích được cho mọi người. Có những cuốn sách đã cứu đời tôi. Và tôi sẽ lấy làm hạnh phúc, nếu như – không đưa ra những công thức, không có công thức nào cả – thảo luận của chúng ta có thể khích lệ những người đang phải vật lộn và tỏ rõ cái mong muốn dấn bước ngày một xa trên con đường tâm linh. Dù có đạt được sự tiến bộ lớn lao bên trong đi nữa thì cũng sẽ vô ích nếu như nó không làm cho chúng ta đoàn kết hơn, đến gần đồng loại hơn. Và việc trau dồi bản thân có thể nhanh chóng khiến chúng ta có cảm giác tù túng nếu nó không mở ra lòng quảng đại thực sự. Bản ngã có tài và gàn dở đến độ nó quơ về mình hết mọi thứ, hoặc gần như mọi thứ. Chắc chắn là tinh thần có tính vị kỷ. Khi quên mất người khác, chúng ta tất sẽ thất bại. Do đó mà chúng ta phải cấp thiết tìm kiếm một thực hành giải cứu chúng ta từng giai đoạn một khỏi mối nguy này. Tình bạn giúp chúng ta chữa được nhiều thói tật, nó che chở và nâng đỡ chúng ta. Chính tình bạn đã khởi nguồn cho cuộc gặp gỡ của chúng ta, nó dệt những mối dây bền chặt gắn kết chúng ta mà sẽ không gì làm xơ mòn đi được. Điều cốt lõi là không bao giờ quên rằng tất cả chúng ta là những người cùng hội cùng thuyền, chúng ta phải cùng nhau vượt qua bể khổ. Tôi muốn được dành tặng cuốn sách cho chính cái động lực này.

MATTHIEU: Đầu tiên, cuốn sách này ra đời từ tình bạn của chúng ta và mong ước được sống nhiều ngày bên nhau để chuyện trò thẳng thắn về các chủ đề chúng ta tâm đắc. Dụng ý không đơn thuần chỉ là chia sẻ những gì chúng ta soạn sẵn trong đầu để rồi biến nó thành một cuốn sách. Có những người thích nghĩ ra và truyền bá các khái niệm. Mục đích của chúng ta lại là chia sẻ những gì mình học hỏi được từ các thầy, trong đạo hoặc ngoài đời, cũng như từ những nghiên cứu và thực hành thiền quán hay trị liệu.

Về phần tôi, nhờ đạo lý và lòng tốt của các thầy, tôi tự sửa đổi được một chút và bắt tay vào phụng sự tha nhân. Vì thế nên tôi sẽ cố san sẻ những điều các thầy đã đem đến cho tôi bằng cách nỗ lực hết sức mình để không bóp méo cũng như làm biến chất giáo

huấn của các thầy.

ALEXANDRE: Chỉ có một thứ cấp bách, đó là chúng ta nguyện theo đến cùng một thực hành, ôm ấp trong lòng một mong muốn mãnh liệt được tiến bộ, và nhận ra rằng chúng ta có thể thoát khỏi ngục tù của trí óc. Mọi người muốn bàn, muốn viết về thực hành bao nhiêu thì tùy, nhưng thể nghiệm nó từng ngày mới là việc lớn lao. Tôi từng tham gia hội thảo của một phong trào phản đối sự bất công xã hội và nhanh chóng phát hiện ra rằng mình đang phản đối lại những người phản đối. Sau những bài diễn văn hay ho, họ để tôi lại một mình dưới cơn mưa tầm tã và phải đi bộ về nhà. Chê trách thiên hạ, lên án cả Trái đất thì cũng vô ích thôi. Hành động, giúp đỡ, hỗ trợ thật sự mới là điều đáng nói. Ta hãy mau mau làm theo lời khuyên của Nietzsche. Với ông thì cách hay nhất để bắt đầu một ngày mới là tự hỏi, khi vừa thức dậy, rằng hôm nay ta có làm vui lòng được "ít nhất một người" hay không. Làm sao để ân cần với người mình gặp ở góc đường, với những người thân mình sát cánh mỗi ngày, bằng cả tấm lòng? Hoặc yêu thương thật sự người làm mình khó chịu?

CHRISTOPHE: Chúng ta, ai cũng có thể giống như những người phản đối kia, nói về lòng vị tha nhưng rồi không hề giúp đỡ cậu về lại nhà ga. Bởi vì chúng ta chỉ dừng lại ở khái niệm, bởi vì hội thảo xong là chúng ta lại về với những vấn đề và mối bận tâm riêng. Thực ra, thông điệp cốt lõi không phải là "Lòng vị tha là một điều tốt đẹp" mà là "Mình có thể làm gì cho người khác, lúc này, hôm nay?" Khái niệm không thôi thì không chữa lành được cho ai cả. Nó có thể an ủi, soi sáng, làm thỏa lòng người khác, nhưng trước sau gì rồi việc lành bệnh vẫn phải thông qua hành động và cơ thể. Trong thực nghiệm và thực tế ta mới thấy một ý tưởng có nội lực và ý nghĩa hay không, khi thực hành ta mới có thể nhận thấy những hệ quả của nó đối với mình và người.

MATTHIEU: Cái ý căn bản mà các anh nêu lên chính là cốt lõi của đạo Phật. Người ta nói rằng toàn bộ hiệu quả và ý nghĩa của việc giáo dục nằm ở chỗ nó phải trở thành một phần không thể tách rời trong ta. Mọi thứ còn lại chỉ là ba hoa. Dù cho có gom tất cả các đơn thuốc bác sĩ cho thì cũng không giúp gì cho việc chữa trị cả. Các ý niệm hữu ích trong việc soi rọi cuộc tranh luận, biết ta sẽ đi đâu, xác định những nguyên tắc hành động, nhưng nếu ta không thực hành thì cũng vô ích thôi.

Còn một câu hỏi quan trọng nữa đáng làm sáng tỏ, về động cơ của chúng ta và việc sử dụng cuốn sách này. Đó là tính mập mờ trong cái ta gọi là "phát triển cá nhân". Nếu sự phát triển này chỉ diễn ra

trong cái bong bóng bản ngã, ta sẽ dung dưỡng nó, đánh bóng nó, mài dũa nó bằng những ý nghĩ trấn an bản thân, trong một cách nhìn rất hẹp hòi, và ta sẽ đi chệch mục tiêu, bởi chỉ có thể thực hiện cuộc tìm kiếm viên mãn bằng việc từ tâm và mở lòng với kẻ khác. Bằng mọi giá, việc tu tập chánh niệm nói chung và thiền định nói riêng cần tránh trở thành một chốn yên thân để ta suốt ngày mải mê trong thế giới bản ngã. Như Alexandre vẫn nói: "Trong bong bóng bản ngã có cảm giác tù túng." Hoặc ta tìm cách tự thay đổi để bắt tay vào phụng sự người khác và mọi người sẽ được lợi lạc, hoặc ta cứ ở trong cái bong bóng bản ngã và mọi người chẳng được gì. Khi ta cố hết sức để một mình ta được hạnh phúc, ta sẽ không giúp được người khác mà cũng không giúp được chính mình.

CHRISTOPHE: Tôi có cảm giác như mình vận động trong một quả cầu có hơi khác với các anh. Tôi là một y sĩ, luôn phải đứng trước những mong đợi và khó khăn của bệnh nhân, mà họ lại thường không biết quý trọng bản thân. Do vậy, tôi có khuynh hướng nhìn vấn đề này ít phê phán hơn. Trong công việc của mình, tôi nhận thấy rằng giai đoạn đầu mình thường phải an ủi bản ngã, khôi phục nó, củng cố nó. Rất nhiều người chán ghét bản thân. Tôi thấy mình phải làm ngược. Nếu tôi khuyến khích họ quan tâm đến người khác thì chắc chắn sẽ giúp ích cho họ, nhưng tôi lại không đúng trình tự công việc của mình. Tôi biết rằng về lâu dài thì cần phải bớt chú trọng đến bản thân hay ít ra cũng bớt cái phần thái quá trong sự quan tâm vị ngã này. Nhưng không gấp gáp được. Tôi càng tin điều đó hơn nữa với tư cách cá nhân, bởi trong việc xây dựng mình, tôi tiến bộ bằng cách như vậy.

Một điều nữa luôn làm tôi suy nghĩ khi hành nghề là khoảnh khắc mà y sĩ, khi đứng trước nỗi đau của người khác, tâm sự đôi chút về nỗi đau của mình. Hiện tượng này đã được nghiên cứu, lập thuyết, bởi vì nó là một yếu tố mạnh mẽ, như một thứ gia vị trong ẩm thực. Không có nó, mối quan hệ trị liệu sẽ trở nên nhạt nhẽo, trong khi nhờ yếu tố này, hương vị cộng tác và tình người sẽ được thêm vào. Việc bộc bạch về bản thân trong một mối quan hệ trị liệu có ích ở chỗ nào? Đến một lúc nào đó, y sĩ sẽ thấy ở bệnh nhân một nỗi khổ tương ứng với nỗi khổ anh ta đã chịu đựng. Thế là anh ta quyết định nói cho họ nghe một chút về những điều mình đã trải qua vì như vậy có thể có ích cho bệnh nhân. Họ sẽ nhận ra là mình không đơn độc. Sự bộc bạch này cần thực hiện với liều lượng hết sức nhỏ, sao cho không xâm lấn không gian khám bệnh bằng chuyện riêng của ta, không xem nhẹ quyền đau khổ của họ. Chỉ là giúp họ, bằng nỗi đau của mình, được hợp đoàn với nhóm đông đảo những người xung quanh họ. Điều này khiến tôi nghĩ

đến một câu nói của Christian Bobin trong *Phế tích thiên đường:* "Dù người anh đang nhìn là ai, hãy biết rằng họ đã nhiều lần đi qua địa ngục." Khi bệnh nhân đến gặp chúng tôi, họ đang băng qua địa ngục, họ cảm thấy đơn độc và lạc lối. Khi biết rằng người khác cũng đã đi qua con đường đau khổ này, đôi khi họ sẽ cảm thấy được an ủi và xoa dịu.

PHƯƠNG PHÁP CỦA CHÚNG TÔI

ALEXANDRE: Khái niệm thiên chức giúp giải phóng chúng ta. Nó là chiếc la bàn trong những ngày mà mọi chuyện đều xui xẻo, là lời thúc giục đáp lại tiếng gọi sâu kín nhất đời ta. Trong thử thách cũng như trong niềm vui, chúng ta phải không ngừng tự hỏi, lúc này, ở đây, đời sống kêu gọi tôi đến với cái gì. Về phần mình, tôi tin rằng cuộc đời đã giao phó cho tôi ba thiên chức. Trước hết là làm người khuyết tật và tôi phải trải nghiệm đến cùng. Tàn tật không hề là một gánh nặng và nó có thể trở thành một mảnh đất rèn luyện tuyệt vời. Nếu tôi xem nó như thứ lao dịch, tôi có thể ngay lập tức tự kết liễu bằng một phát súng. Tốt hơn là nên thấy ở đó một con đường đi đến đạo lý. Nhưng hãy coi chừng, không phải khổ giúp chúng ta trưởng thành, mà là thứ chúng ta tạo ra từ khổ. Tôi dè chừng như dịch bệnh những phát biểu quá vội vàng biện minh cho khổ. Như vậy là quên rằng nỗi đau có thể làm ta trở nên cay đắng, bóp nát trái tim ta. Không phải là tôi chấp nhận hoàn toàn việc khuyết tật, nhưng có những ngày tôi phát hiện ra trong cái tai ương này một dịp để trở nên hoan hỉ và tự tại hơn. Tôi cũng thấy rõ rằng, không có tu tập, tôi sẽ không có cơ may nào. Nói tóm lại, khuyết tật dồn tôi vào đường cùng, buộc tôi phải cấp bách sửa mình và tìm nơi nương náu, tránh xa những nhãn hiệu, bề ngoài, để cất bước học hỏi mỗi ngày.

Nghề viết cũng khởi từ một tiếng gọi. Niềm đam mê này, nhu cầu này, được đặt ra từ rất sớm. Trong giờ khắc chống chọi, tôi hiểu rằng một ngày nào đó mình sẽ phải trình bày di sản mà những người bạn kém may mắn truyền lại cho tôi. Họ đã cho tôi nếm trải một chút điều cốt lõi, đó là mong muốn tiến lên, khát khao một niềm hoan hỉ vô điều kiện và tình đoàn kết. Ở viện dành cho người khuyết tật mà tôi sống từ nhỏ đến lớn trong mười bảy năm, tôi đã hình thành thiên hướng làm chứng nhân. Đây rõ ràng là một cơ chế sinh tồn, nhưng là một trong những cơ chế ích lợi nhất. Trong khổ đau, tôi cảm thấy bằng cả con người mình là cần phải biến nó thành cái gì đó.

Cuối cùng, thiên chức làm cha trong gia đình thôi thúc tôi quên đi

rất nhiều những gì đã học, chữa chứng sợ hãi, những phản xạ, những thiếu thốn, và luôn luôn tiến lên.

Ba thiên chức này đi cùng tôi từng giờ, nhất là khi mọi chuyện không ổn, nghĩa là khá thường xuyên. Những thiên chức này vượt ngoài khái niệm một mục tiêu cá nhân mà bản ngã cố đạt cho được bằng mọi giá. Ở đây, không có chuyện thăng cấp hay lên bậc, mấu chốt chỉ là luôn đi tới và yêu thương ngày càng sâu đậm hơn mà không trụ lại nơi đâu cả. Người nào còn nhốt mình trong một danh tính thì vẫn chưa hết khổ. Chẳng hạn, nếu tôi cứ tin chắc rằng hạnh phúc của tôi tùy thuộc vào cương vị người viết, thì ngày tôi không còn viết được nữa, tôi sẽ không còn niềm vui.

Giờ đây, tôi uống nước từ suối nguồn tinh thần lớn lao, nhất là nhờ thực hành thiền và sống một đời sống cầu nguyện. Những điều này giúp tôi trải nghiệm sâu sắc hơn ba thiên chức của cuộc đời tôi.

Mọi sự khởi từ một khuyết tật lúc lọt lòng mẹ. Một dây rốn bị đặt nhầm chỗ khiến tôi thành người tàn tật suốt đời. Từ lúc lên ba tôi đã phải sống trong một trung tâm chuyên biệt, một ngôi trường khắc nghiệt và khủng khiếp. Ở đó tôi đã nhận ra, trọn vẹn, sự bấp bênh trong thân phận chúng tôi. Từ đó, tôi kéo lê một cảm giác bất an, một nỗi sợ bị bỏ rơi, rõ ràng là do một khởi đầu quá chông gai cũng như do bị tách khỏi cha mẹ. Từ cuộc sống trong viện này tôi giữ lại được niềm thán phục trước thế giới và sự đòi hỏi phải luôn lên đường.

Cùng với các bạn bất hạnh, có những bạn bị khuyết tật rất nặng nề, tôi cũng đã chứng kiến cái chết. Một trong những người bạn thân nhất của tôi, Trissia, bị tràn dịch não. Ngày tôi tám tuổi, một cô giáo kéo riêng tôi ra nói: "Đi gặp Trissia đi, bạn ấy ở cuối hành lang, con hãy đi xem bạn ấy xinh đẹp thế nào." Tôi bước vào căn phòng âm u và thấy bạn mình nằm dài trong một cỗ quan. Tôi đã không biết bạn ấy mắc bệnh. Cuộc gặp gỡ cái chết và sự đau khổ từ sớm này làm tôi trưởng thành nhưng cũng làm tôi bị chấn động. Không bao giờ tôi quên được hình ảnh bạn ấy nằm hai tay khoanh lại, như đang cầu nguyện. Trong căn phòng xanh lục ấy, tôi đã cảm thấy một lời kêu gọi toàn triệt, nó hướng tôi tới cuộc sống tâm linh. Tôi hoàn toàn tin chắc rằng, nếu không có một cuộc tìm kiếm nội tâm, tôi đã tiêu tùng.

Cuộc đấu tranh để được nhận vào trường "bình thường" là một cuộc đấu tranh lâu dài. Tôi trượt các trắc nghiệm vận động tâm thần. Tôi không đủ nhanh nhẹn. Nhờ sự kiên trì của cha mẹ, may

sao, tôi cũng được ngồi trên ghế nhà trường. Việc tôi cứ nhấn mạnh quyền được hòa nhập của mọi người là do tôi đã suýt bị loại ra. Khi tôi được ra khỏi viện thì tôi như đặt chân lên một hành tinh khác. Tôi không biết các phép tắc xã hội: tôi phải ôm hôn ai, tôi phải bắt tay ai… Đến hôm nay tôi vẫn còn phải học hỏi trò chơi xã hội này.

Từ nhỏ tôi đã có một ý thức nhất định về cái bi và một sự ngây thơ không bao giờ mất. Ở bên cạnh những người không nói được, tôi còn học được sự dịu dàng trong một cử chỉ thân ái, một nụ cười, một ánh mắt. Tôi phải mất rất nhiều thời gian mới tìm được chỗ trong xã hội và quyết tâm thích nghi. Tôi đã ôm chặt cứng người con gái đầu tiên tôi đem lòng yêu đến nỗi phản ứng của cô vẫn còn khiến tôi bối rối đến hôm nay: "Ơ, có chuyện gì thế, cậu này?" Tiếp xúc đầu tiên này đã suýt khiến tôi sống một cuộc đời thu mình. Ở viện, điều làm tôi vui là được sống trong sự trong sáng đáng ngạc nhiên. Khi chúng tôi hài lòng, chúng tôi nói ra; khi chúng tôi buồn, chúng tôi cũng để lộ cho người khác biết. Trái lại, thế giới ngoài kia, tôi phát hiện ra là lắm lúc ta phải ngụy trang những cảm nghĩ của mình, che giấu những dụng ý, không được thổ lộ hết.

Việc sát cánh bên những người bất lực nhất đã cho tôi nếm trải từ khi còn nhỏ một chút tinh thần đoàn kết. Có người cho rằng con người xấu xa, vị kỷ, chỉ biết nghĩ đến mình. Tôi đã nếm trải điều ngược lại với các bạn kém may mắn của tôi: một tình đoàn kết tự nhiên, một lòng nhân từ tự nhiên, một mong muốn cùng nhau tiến bộ. Nói tóm lại là một lòng vị tha làm phấn chấn tâm hồn. Trước một số phận không mấy nhân từ, chúng tôi tương thân tương ái. Cần triệt tiêu cái suy nghĩ rằng con người tự trong bản tâm vốn là ích kỷ. Matthieu này, trong cuốn *Bàn về lòng vị tha* của anh, anh có trích dẫn một đoạn thư của cha đẻ ngành phân tâm học làm tôi thấy buồn cười. Trong đoạn đó, ông ta nói rằng ông ta chỉ phát hiện được rất ít "cái tốt" ở con người, rằng phần lớn họ chỉ là đồ vô lại. Trái lại, tôi đã tìm thấy một lòng tốt mộc mạc, không tính toán, trong trái tim của rất nhiều người tu tập, và nhất là ở trẻ em. Sao chúng ta lại phải bỏ đi sự trong sáng này?

Đúng là trong đời sống hằng ngày, cũng như chỉ cần xem xét bản thân một cách sơ sài nhất, chúng ta cũng thấy rất nhiều thói xấu, như đố ky, gièm pha, chế giễu, những tật khó nhổ bỏ. Nhưng mọi điều đó không ngăn được tôi tin vào sự cao cả của con người. Do vậy, chúng ta cần nỗ lực hơn nữa để quay về với cái tận cùng, với bản tính sâu xa nhất của con người và vượt thoát tất cả những cơ chế cảm xúc này.

Trên đường đi, tôi có một cuộc gặp gỡ, một sự tình cờ may mắn, làm tôi lìa bỏ con đường đã được vạch lối cả rồi. Ngày nọ, tôi hỏi một Cha trong viện: "Tại sao lại có những người khuyết tật? Tại sao, nếu Chúa Trời tồn tại, ngài lại bỏ chúng con đó, cách xa cha mẹ?" Cha Morand đã ý nhị mà không cho tôi một lời giải thích trong cái vốn không có lời giải thích nào cả. Lòng tốt của người này, việc ông hiến đời mình cho kẻ khác, đã làm tôi đổi lộ trình và chinh phục được tôi. Tôi còn nhớ lời ông: "Con là một triết gia, con như Socrates vậy!" Từ lúc ấy, dù rằng không giỏi ở trường và chẳng mấy quan tâm đến những vấn đề tinh thần, tôi đã chạy đi mua sách của Platon và Socrates để rồi rút ra một dược phẩm thật sự và nhất là một lời thôi thúc sống tốt hơn mà không phải là sống tốt nhất. Cuộc phiêu lưu đã có thể bắt đầu, và vậy là một thiếu niên tay không dấn thân đi tìm tiến bộ, đi vào đời sống nội tâm. Trước đó, tôi chỉ tìm kiếm hạnh phúc ở bên ngoài, tôi nương náu trong niềm hy vọng về một cuộc đời tốt đẹp hơn mà không dám thay đổi thế giới quan của mình. Các triết gia của Athens đã mang lại một phương thuốc, một niềm khích lệ, một trị liệu pháp cho tâm hồn. Từ lúc đó, tôi đã có mong muốn bước vào triết học theo cách như người ta đi tu. Đó là bước duy nhất tôi có thể thực hiện.

Ngoài việc khuyết tật ra thì sự thiếu thốn tình cảm là thứ để lại những hệ quả nặng nề nhất. Rất nhiều thầy cô giáo coi nghĩa vụ của mình là phải giữ khoảng cách nhằm mục đích trị liệu nhưng dường như việc đó lại cấm đoán mọi tình người. Hơn nữa, nhiều lúc tôi thấy quanh mình là những người tu hành hơi lạnh lùng. Họ luôn thể hiện mình là người sùng kính, và khi tôi nói rằng tôi mê ăn bánh ga-tô, họ lạnh nhạt đáp: "Ta chỉ mê Chúa Trời thôi." May mắn làm sao, Cha Morand đã chỉnh đốn lại mọi chuyện. Lòng tốt vô vàn và hiểu biết bao la của ông đã cho tôi nếm trải chút đời sống tâm linh. Sự khôn ngoan, sự rộng lượng không gợn chút bóng tối và sự sáng suốt của ông khiến tôi cảm động.

Dạy dỗ bằng cách làm gương, ông đã cải hóa tôi theo con đường triết học. Trong chiến tranh, ông đã cho một gia đình Do Thái tá túc. Ông kể tôi nghe rằng một hôm, khi thấy từ xa một xe của Gestapo, ông đã không ngần ngại lật tung nhà lên, đập vỡ chén dĩa, lôi hết đồ đạc trong tủ ra… Khi họ tới, ông chỉ đáp: "Người của các anh vừa vào, họ lục tung hết cả, các anh nhìn cái đống hỗn loạn này xem."

Nói tóm lại, nhờ Cha mà tôi mới có niềm đam mê triết học. Phải một thời gian tôi mới hiểu rằng đạo lý bắt nguồn từ một nghệ thuật sống, trong những tu tập hằng ngày. Chẳng mấy chốc, tôi

còn có chút cay đắng nghiệm ra rằng triết học không phải là liều thuốc chữa bách bệnh, nhất là trong trường hợp tôi. Tôi đã đọc đi đọc lại Aristotle, Leibniz, Spinoza, Nietzsche và những người khác nữa, nhưng cảm xúc rối bời vẫn không chịu để tôi yên. Dọc đường, tôi gặp được thiền sư Jacques Castermane. Nhờ thầy, tôi cảm nhận được rằng bình yên vốn đã ở đó trong tận cùng sâu thẳm, và rằng thân xác không hề cản trở nó mà còn có thể dẫn đến nó.

Vậy nên tôi cần có một sư phụ vừa là thiền sư vừa là tu sĩ Thiên Chúa giáo để làm sâu đậm thêm đức tin Chúa Trời vẫn luôn ở trong tôi và đi sâu hơn trong thiền định. Thế là cùng vợ với ba đứa con, tôi dọn đến Seoul để bắt đầu học buông bỏ và tự tại. Tôi đã đánh mất niềm vui, sự hồn nhiên, tính ngẫu hứng mà tôi từng có khi còn nhỏ. Giai đoạn rèn luyện ở Hàn Quốc đã tẩy gột tôi rất nhiều. Thay vì là một người cha hoàn hảo thích bảo bọc con cái, điều mà tâm trí tôi đang thèm khát, tôi gặp một vị thầy chân chính đã cho tôi thấy, từng ngày, rằng tình yêu vô điều kiện vượt lên trên mọi thứ tôi có thể hình dung được. Thầy dạy tôi biết yêu thương một cách phóng khoáng hơn, thật sự ra khỏi ngục tù của bản thân mình. Kể từ đó, tôi chuyên tâm hành thiền mỗi ngày một giờ. Việc toàn tâm toàn ý thực hành sẽ cứu rỗi chúng ta. Chúng ta chỉ làm chủ được rất ít thứ trong cuộc đời mình, do vậy cần trao gửi trọn vẹn bản thân mình cho đời sống tâm linh, thứ sẽ giải thoát chúng ta từng bước một.

Mỗi ngày, tôi vui sướng phát hiện ra điều đem lại sự giải phóng thật sự: những cuộc gặp gỡ và sự thành tâm tu tập. Nhờ thầy và gia đình, cùng với Bernard Campan, Joachim, Romina, Christophe, Matthieu, cũng như biết bao người khác nữa, tôi có thể hết lòng cống hiến cho những thiên chức này và tiến bộ trong vai trò làm người. Phải, vô vàn bàn tay tiếp nối trong đời sống hằng ngày đã giúp tôi sống với những vết thương. Suy cho cùng, tôi hoàn toàn không phải là người tự lập. Không có các thiện hữu, tôi sẽ không bao giờ có thể thành công ở Seoul. Khắc này sang khắc khác, tôi cần phải chết đi và sinh ra lần nữa, cũng như phải quên đi rất nhiều điều đã học.

Khi nguyền rủa sự khuyết tật của mình, tôi nhớ lại những lời nhân đức vô cùng của thầy và chúng làm thức tỉnh tôi ngay lập tức: “Hãy vui mừng vì những chướng ngại; nếu con không bị khuyết tật và gặp những đau đớn triền miên, chắc con đã trở thành tên đại ngố.” Những cú sốc điện này đã khiến tôi không còn nguyền rủa cái mà, thoạt nhìn, cản trở tôi tiến bộ.

Gần đây, tôi khẩn khoản xin thầy đừng trả tôi về châu Âu khi tôi

còn chưa tìm thấy một sự thanh thản thật sự, một niềm vui chân chính, khi tôi chưa diệt được những nguyên nhân khổ của tôi. Tôi tin rằng chúng tôi sẽ ở lại Hàn Quốc thêm một thời gian nữa.

CHRISTOPHE: Tôi rất thích ba thiên chức mà cậu nói – làm cha, người khuyết tật và tác gia. Với tôi cũng vậy, tư cách làm cha đã giúp khai sáng cho tôi và là động cơ để tôi tiến bộ. Tôi muốn là tấm gương tốt nhất có thể cho các con gái và tôi thấy rõ là điều đó sẽ đòi hỏi tôi phải nỗ lực rất nhiều! Khuyết tật của tôi chỉ đơn giản là tôi rất hay lo sợ, thường xuyên nghĩ về bất hạnh, và luôn phải nỗ lực để không trượt trên cái dốc này trong đời sống thường ngày. Còn về thiên chức tác gia, về cơ bản, nó là sự mở rộng chức nghiệp y sĩ của tôi. Tôi thích giúp đỡ, an ủi, chữa trị. Khi tôi đọc sách của người khác – của cậu, Alexandre ạ, của Matthieu, của Christian Bobin, và của rất nhiều người khác – tôi nhạy cảm với khía cạnh trị liệu hoặc soi sáng trong cuốn sách đó. Tôi đánh giá dụng ích đối với người đọc, và theo tôi thấy, có hai loại sách: loại sẽ giúp ích và loại chỉ để giải trí.

Hành trình của tôi ư? Tôi không phải khi sinh ra đã có đầy đủ các phẩm chất để chữa bệnh và nói về khổ. Tôi đã gặp đủ loại khó khăn – nhỏ hơn của cậu nhiều lắm, Alex ạ. Vì rất nhiều lý do, tôi là người trầm tính, bi quan, hướng nội, và tôi chỉ đủ sức suy nghĩ khi ở một mình. Nhưng đồng thời, tôi cũng cần người khác. Tôi vẫn thường nói rằng tôi là một kẻ cô độc quảng giao! Mỗi khi tôi có thể kể trong sách của mình khía cạnh mong manh này và cho thấy việc cải thiện điều đó quan trọng với tôi thế nào, thì tôi đều tin rằng nó sẽ đem lại chút an ủi cho độc giả, vì họ sẽ nhận thấy rằng công việc này là số phận của toàn thể nhân sinh. Điều tôi sợ nhất là bị độc giả lý tưởng hóa. Mặc dù người thân yêu thương tôi, thỉnh thoảng khâm phục một số cách xử sự của tôi, nhưng họ cũng biết những hạn chế của tôi. Vì vậy mà tôi thường nói về mình trong sách, không phải vì tính ái kỷ, mà để cho mọi người thấy những nỗ lực tôi phải theo đuổi, từ đó tránh xa một hình ảnh quá sức láng lẫy và hoàn hảo.

Được học y chứ không phải kỹ sư là một may mắn đối với tôi. Hồi còn nhỏ, vì tôi là học trò giỏi, mọi người định hướng cho tôi tham gia các môn khoa học, và cũng như tất cả bạn bè lúc bấy giờ, tôi mơ ước đóng hỏa tiễn, đồ đạc, bàn ghế. Thế rồi đến phút chót, tôi đọc Freud, đây là một phần trong chương trình triết. Những điều ông viết làm tôi hứng khởi và tôi quyết định trở thành bác sĩ tâm thần. Là thầy thuốc tâm thần mà không phải nhà tâm lý học, tôi đi theo ngành y và hiểu rằng mình thật sự thích chăm sóc mọi người. Khi được giúp đỡ, an ủi người khác, tôi cảm thấy hạnh

phúc vô cùng. Thời còn là sinh viên, chắc chắn tôi cũng hết sức ích kỷ. Người ta không bao giờ dạy tôi lòng vị tha và tôi chỉ thích đi tiệc tùng, quyến rũ các bạn gái. Việc học y đã từng bước đưa đẩy tôi đến chỗ gặp những khổ đau thật sự, những điều khủng khiếp. Tôi nhận ra rằng việc quan trọng là có mặt bên cạnh những người đang chịu khổ. Tôi cũng hiểu rằng mình đã chọn đúng nghề vì bên cạnh nỗi buồn mà những bất hạnh của bệnh nhân gây ra trong tôi, tôi còn cảm thấy việc an ủi họ làm tôi thấy hạnh phúc và cho đời tôi một ý nghĩa mà những hoạt động khác không làm được. Suy cho cùng, việc chăm sóc và an ủi làm tôi thấy thật tuyệt vời. Có phải vì vậy mà tôi tiếp tục đi con đường này? Có phải suy cho cùng những động cơ vị tha của tôi là ích kỷ, vì chúng làm lợi cho tôi? Tôi đã tin như vậy một thời gian dài, hết sức xấu hổ về lòng vị kỷ ngụy trang này. Mãi về sau, Matthieu mới mở mắt cho tôi, anh chỉ ra rằng cảm giác dễ chịu khi chăm sóc người khác là một lợi ích của lòng vị tha, một sự có "thêm", nhưng không nhất thiết là động cơ ban đầu.

Thế rồi, học y xong, tôi chuyển sang tâm thần học. Và rất nhanh, tôi thấy rằng phân tâm học, lúc bấy giờ đang là ngành học hấp dẫn, không dành cho tôi. Nó động chạm đến mong muốn được giúp đỡ người khác của tôi. Nó đòi hỏi một vị thế rút lui mà tôi sẽ thấy không vui và không thoải mái; tôi cảm thấy mình bị hạn chế trong tính tự nhiên, bị gò bó vào một khoảng cách mà tôi thấy là không đúng khi đứng trước những người đang đau đớn. Cũng như những y sĩ ở trung tâm của cậu, Alexandre ạ, không được có mối quan hệ yêu thương với những đứa trẻ mà họ kèm cặp, thời ấy người ta cho rằng việc chăm sóc sẽ tốt hơn nếu được kiềm chế, trong một khoảng cách trị liệu tương đối. Họ chấp nhận đánh mất sức mạnh to lớn của cảm xúc, lòng trắc ẩn và thấu cảm; họ lờ nó đi hay kiềm chế nó. Lối giữ khoảng cách với bệnh nhân này, không cầm tay họ, không khuyên nhủ họ khiến tôi vô cùng khó chịu. Tôi tự nhủ: "Mình không sinh ra để làm thầy thuốc tâm thần", vậy là tôi quay sang phẫu thuật, cấp cứu, và sinh sản. Những ngành đó cũng làm tôi hài lòng, nhưng tâm thần học vẫn luôn cuốn hút tôi. Tôi quay lại với nó theo một cách khác. Tôi rời con đường đại học, tôi từ bỏ mọi tham vọng sự nghiệp trong bệnh viện rồi đi ngao du. Tôi tìm được người thầy trong tâm thần học, Lucien Millet, người nổi tiếng là thầy thuốc tâm thần nhân văn. Tôi cảm thấy như cá gặp nước. Ông tử tế với bệnh nhân, gọi họ bằng tên riêng, quan tâm đến họ, muốn gia đình họ cùng tham gia thay vì giữ khoảng cách. Ông hành nghề tâm thần học theo cách tôi thấy nên như thế: nhân từ và quan tâm đến người khác. Tôi bắt đầu học các phương pháp hành vi, phương pháp đi ngược lại phân tâm học

Lacan. Với phương pháp hành vi, chúng tôi dạy và cung cấp tình bạn. Chúng tôi giải thích cho bệnh nhân những rối loạn của họ vận hành ra sao, họ cần có những nỗ lực gì. Chúng tôi niềm nở với họ. Chúng tôi cũng đòi hỏi họ những việc khó khăn: đối mặt với nỗi sợ và lo âu. Tất cả những gì tôi làm với bệnh nhân đều được rút ra từ chính bản thân tôi.

Khi tôi phát hiện ra tâm lý học tích cực, tôi cũng dùng nó rất nhiều để đối trị những xu hướng thiên về tiêu cực, bi quan và bất hạnh của mình. Rồi tôi gặp thiền, và một lần nữa đây là thứ hoàn toàn mới đối với tôi.

Mỗi lần làm việc với bệnh nhân thì tôi đều đang chèo cùng xuồng với họ. Họ không biết rằng tôi thường thấy rất biết ơn sau những buổi trị liệu. Khi giúp họ hiểu được đôi điều về bản thân họ, tôi cũng hiểu đôi điều về mình. Bệnh nhân đã trở thành thầy của tôi. Tôi còn nhớ rất rõ khoảng chục người trong số họ đã làm thay đổi đời tôi mà họ không biết.

Khi mình gặp nhau, Alexandre, cậu giúp tôi phát hiện ra khái niệm *progrediente,* một chữ La-tinh chỉ những người đang làm việc, đang tiến tới. Có lúc cậu còn có một nhóm tên là "Những Progrediente". Đây chính là quá trình tôi tham gia trong suốt cuộc đời mình, để tự hoàn thiện, để tiến bộ, và một phần công việc của tôi là giải thích điều đó cho bệnh nhân, đồng thời khuyến khích họ làm vậy.

Phải mất rất nhiều thời gian tôi mới bắt đầu hiểu những gì Matthieu thường nói: tính ưu việt của động cơ vị tha so với động cơ vị ngã. Tôi đã lầm lạc đến nỗi mà, nếu không có nghề y, chắc chắn tôi đã đi sai đường. Có lẽ tôi đã là một kỹ sư giỏi nhưng là một người không tốt. Và tôi nghĩ rằng mình chỉ tiếp nhận thông điệp này một cách sâu sắc khi đã thành người cha và thầy thuốc, khi đã "mềm lòng" nhờ các con và bệnh nhân. Vì tôi đã mất nhiều thời gian nên tôi luôn cẩn thận cảm nhận xem bệnh nhân của mình đã đến đâu rồi và chỉ hướng cho họ đến một mục tiêu xa, mà không gây áp lực khiến họ phải làm những chuyện họ vẫn chưa đủ sức. Tôi khuyến khích họ nhìn ra được rằng những hành vi vị tha nho nhỏ sẽ giúp họ bớt nghĩ đến nỗi khổ của mình, nhưng tôi không đưa chúng ra cho họ như một cứu cánh lý tưởng. Nếu tôi kể các anh nghe những chuyện này thì đó là bởi tôi luôn tha thứ cho bệnh nhân khi họ cứ bám khư khư lấy bản ngã méo mó của họ và tôi khuyến khích họ tha thứ cho bản thân về những lỗi lầm và chậm trễ. Đó là con đường tôi đã đi qua.

MATTHIEU: Biết nói gì đây, sau bao điều đẹp đẽ này?

Ngày còn là thằng nhóc và cả khi lớn lên, tôi không giỏi hơn cũng không dở hơn người khác. Tôi có tiếng là hơi lạnh lùng – như Alexandre đã nói lúc khởi đầu tình bạn của chúng tôi. Tôi không được hướng ngoại cho lắm. Từ lúc niên thiếu, tôi đã tiếp thu những tác phẩm tâm linh, nhờ ảnh hưởng của người mẹ thân yêu, Yahne Le Toumelin, và cậu tôi, Jacques Yves Le Toumelin, một thủy thủ đơn độc mà, trong những chuyến đi biển, đã đọc rất nhiều về giáo phái Sufi, Vedanta cùng những con đường tâm linh khác, nhất là các sách của René Guénon. Chúng tôi có một mạng lưới bạn bè rất thường đàm đạo về những chuyện như vậy. Tôi được nuôi dạy trong môi trường thế tục, tôi muốn thành bác sĩ, thậm chí là bác sĩ phẫu thuật. Nhưng tôi đã nghe theo lời khuyên của cha. Ông nói: "Bác sĩ thì có đầy rồi. Nghiên cứu mới là tương lai." Tôi giỏi vật lý, vì vậy mà tôi chọn vật lý. Tôi không phải là một học trò xuất sắc. Rồi cha tôi nói: "Sinh học là tương lai." Vì vậy tôi theo sinh học. Nhờ một sự may mắn, tôi vào Viện Pasteur, ở chỗ François Jacob, rồi tôi làm luận án về sự phân chia tế bào.

Tình cờ là, ngay trước khi vào Viện Pasteur, tôi được xem phim Arnaud Desjardins làm về các đại sư Tây Tạng. Tôi 20 tuổi và, bỗng nhiên, điều này làm thay đổi tất cả. Tôi nhận ra rằng mọi chuyện không còn chỉ nằm trong các tác phẩm của thầy Eckhart, Ibn Arabi, Ramana Maharshi, hay của những người đã qua đời nữa. Những vị này vẫn còn sống. Vẫn còn đó những Socrates, những Francis thành Assisi, và tôi thấy dường như họ có cái gì khác thường so với tất cả những người tôi đã gặp cho đến lúc đó. Arnaud Desjardins và một người bạn nữa, Frédéric Leboyer, những người đã gặp họ trực tiếp, cho tôi xem mấy tấm hình. Họ nói với tôi: "Đây là vị làm chúng tôi thấy ấn tượng nhất, Kangyur Rinpoche. Ngài sống ở Darjeeling." Tôi đã quyết định đi gặp thầy.

Cha tôi đã có sáng kiến tài tình là cho tôi học tiếng Hy Lạp cổ, tiếng La-tinh và tiếng Đức. Ông nói rằng trước sau gì rồi tôi cũng sẽ học được tiếng Anh thôi. Do vậy mà tôi lên đường đi Darjeeling với vốn tiếng Anh chỉ là một cuốn từ điển bỏ túi. Tới nơi thì tôi sớm được gặp Kangyur Rinpoche, và thế là thầy thành thầy tôi, không chỉ vì đó là người đầu tiên tôi gặp, mà còn vì thầy là người làm tôi xúc động sâu xa nhất. Trong chuyến đi đó, tôi còn gặp các thầy khác nữa, nhưng tôi ở bên Kangyur Rinpoche nhiều hơn cả. Tôi dành ba tuần chỉ ngồi trước mặt thầy, không nói gì nhiều. Tôi không biết nói tiếng Anh và tiếng Tây Tạng thì còn ít hơn nữa. Nhưng tôi đã có trước mặt mình tấm gương, không phải về một tri thức đặc biệt hay một tài năng khác thường, như kiểu một bậc

kỳ tài dương cầm, mà là tấm gương về điều tuyệt vời nhất có thể xảy ra với một con người. Thầy không giống những người tôi từng biết. Chính bằng lối sống, sự hiện diện, lòng tốt của mình mà thầy khích lệ tôi sâu xa nhất.

Tôi về lại Pháp, tiếp tục luận án, nhưng mỗi năm, từ năm 1967 đến năm 1972, tôi đều quay lại Darjeeling, cả thảy bảy lần. Đến một lúc, tôi tự nhủ: "Khi mình ở Viện Pasteur, mình hầu như chỉ nghĩ đến Himalaya, còn khi mình ở Himalaya, mình không còn nghĩ đến Viện Pasteur nữa. Mình cần phải có một quyết định!" Thế là, thay vì đi Mỹ như François Jacob mong muốn, thay vì làm nghiên cứu sau tiến sĩ, tôi lại nghiên cứu đạo Phật trên rặng Himalaya! Tôi ở lại đó, hầu như không đi đâu, từ năm 1972 đến năm 1997. Tôi gần như không tiếp xúc với phương Tây nữa. Suốt giai đoạn này tôi không đọc một cuốn sách tiếng Pháp nào. Không báo, đài cũng không. Tôi còn có một lỗ hổng hiểu biết về các sự kiện thế giới diễn ra trong giai đoạn đó. Và vì tôi đã hơi xao nhãng tiếng Pháp, tôi gặp bất lợi khi phải viết sách. Trong 25 năm, tôi tập thành người Tây Tạng và tu theo đạo Phật.

Về ba hoàn cảnh các anh vừa nhắc đến – người cha trong gia đình, người khuyết tật và người viết – thì người cha trong gia đình, tôi chưa bao giờ làm. Nhưng tôi vẫn chăm lo cho trẻ em qua trung gian Karuna-Shechen, một tổ chức nhân đạo tôi thành lập với một nhóm bạn. Hiện nay, tổ chức phụ trách giáo dục cho hơn 25.000 trẻ em trong các trường và mỗi năm chữa bệnh cho 120.000 bệnh nhân trong các trạm xá mà tổ chức xây dựng.

Còn về khuyết tật, không phải tôi chơi trò đố chữ, nhưng tôi thấy rõ là chúng ta vẫn là người khuyết tật chừng nào ta còn chưa thức tỉnh, chừng nào ta vẫn còn trong mình dẫu chỉ một chút ác ý, tham lam hay đố kỵ, và ta chưa cảm thấy một lòng từ bao la đối với người khác. Dù đó là hạnh phúc mà các anh đang nói đến, hay lòng vị tha mà tôi tha thiết, thì tôi cũng ý thức được hết sức rõ cái lẫn lộn bóng tối và ánh sáng vẫn còn tồn tại trong mình, và những bước dài mình còn phải đi. Đôi khi tôi biết rằng còn lâu mình mới hoàn toàn nhân từ. Tôi cũng có những ý nghĩ và lời lẽ mà tôi tự trách mình khi lấy lòng vị tha ra để đánh giá. Nhưng tôi thật tâm mong muốn sửa đổi, chuyển hóa thêm nữa. Đó mới là điều đáng nói, đó là hướng tôi muốn đi theo.

Tôi quay về phương Tây là do cuộc đối thoại với cha tôi. Tôi đã dùng cuộc đối thoại này viết thành cuốn sách *Thầy tu và triết gia.* Tôi không dám nói mình có thiên chức nhà văn. Tôi đã dịch các kinh sách tiếng Tây Tạng, nhưng tôi không có khiếu viết lách. Khi

người ta đề nghị tôi thực hiện cuộc đối thoại này, tôi đã đến gặp thầy trụ trì tu viện tôi sống, Rabjam Rinpoche (cháu của Khyentse Rinpoche, thầy thứ hai của tôi, mất năm 1991). Tôi thưa với thầy: "Đây là cái người ta đề nghị con. Nói thật thì con không thấy ích lợi gì lắm khi bỏ ra mười ngày chỉ để đấu lý." Tôi ngạc nhiên khi thầy đáp: "Có, có chứ, việc đó nên làm." Vậy nên phần nào theo lời khuyên của thầy mà tôi nhận lời. Không có thầy, tôi đã tiếp tục một lộ trình đó, trên rặng Himalaya, tu tập và dịch kinh. Hiển nhiên là điều đó đã làm thay đổi rất nhiều thứ. Hôm nay, tôi là một người hoàn toàn vô danh, nhưng ngày mai, vì tôi được lên truyền hình, mọi người đến nói chuyện với tôi ngoài đường, họ muốn cho tôi đi nhờ đến đâu đó hay trò chuyện với tôi năm phút. Hơn nữa, vì cách ăn mặc của mình, tôi dễ bị phát hiện, chẳng khác nào một lá cờ lưu động!

Vậy thì tại sao tôi tiếp tục làm những chuyện này? Tôi ở lại tịnh thất cố gắng trở thành người tốt đẹp hơn để có thể thật sự bắt tay vào phụng sự người khác thì chẳng hay hơn sao? Nếu đó là điều lý tưởng thì không cần phải dừng lại giữa đường để loay hoay gặt lúa mì khi nó vẫn còn non. Thế nhưng, hoàn cảnh đã đưa đẩy để tôi dấn thân vào đủ loại hoạt động, nhất là với hội Karuna-Shechen, hội này cho đến nay đã hoàn thành được hơn 160 dự án nhân đạo. Tôi nghĩ rằng cuốn sách chúng ta đang làm sẽ có ích. Một số người nói rằng việc này giúp ích cho họ trong cuộc sống. Điều đó bao giờ cũng làm tôi ngạc nhiên một chút, nhưng đồng thời cũng làm tôi vững tâm. Chính vì vậy tôi đi đây đó khắp nơi trên thế giới, chừng nào chuyện này còn hữu ích.

Tôi qua lại giữa phương Đông và phương Tây, giữa một đời thuần truyền thống, trầm tưởng và một đời tương tác với thế giới hiện đại cùng mọi thách thức mà nó đem lại. Tôi cố tìm kiếm các thiện hữu, những người tốt nhất có thể được để lan truyền sự nghiệp vị tha mà tôi tâm đắc. Khoa học, tôi quay lại với nó bằng cách cộng tác với các nhà khoa học thần kinh. Không làm sao tôi ngờ được mình sẽ đứng trong một phòng thí nghiệm sau 35 năm rời Viện Pasteur. Trong nhiều lĩnh vực khác như chính trị, kinh tế, môi trường, chúng ta có thể tìm thấy một sự đồng nhất tư tưởng, với ý nghĩ rằng một trăm cọng cỏ riêng rẽ không giúp gì nhiều, nhưng nếu ta gom chúng lại thành bó để làm cây chổi, ta có thể quét dọn nhà cửa. "Quét dọn" ở đây có nghĩa là cố dẹp bỏ những chướng ngại cho một thế giới tốt đẹp hơn, một nhân loại công bằng hơn, điều chỉnh lại những bất bình đẳng, lan rộng một thế giới quan vị tha, giúp con người đem lại cho sự sống của mình một ý nghĩa, đóng góp vào lợi ích xã hội. Khi tôi gặp những con người mà tôi cảm thấy có một sự đồng nhất tư tưởng nào đó và tôi dệt nên

những mối giao kết bằng hữu với họ, như với các anh, tôi tự nhủ rằng cùng nhau thì chắc chắn sẽ làm được nhiều hơn là chỉ có một mình, ta có thể bảo ban nhau, làm suy nghĩ phong phú hơn và tìm ra những phương cách tốt hơn để giúp tha nhân. Hoàn cảnh đẩy đưa sao mà, dần dà, cả ba chúng ta đã càng lúc càng thân thiết hơn, chúng ta hiểu nhau hơn và quý nhau hơn.

Còn giờ, về chuyện nhà văn, tôi không hẳn là nhà văn. Tôi say mê với những ý tưởng hơn cả. Nhiều lúc mọi người hỏi tôi có một sứ mệnh ở phương Tây hay không. Không hề. Không có kế hoạch đặc biệt nào. Khi người ta nói với tôi trên phòng thu truyền hình: "Rốt cuộc thì ngài làm gì ở đây?", tôi đáp: "Mọi người yêu cầu tôi đến, tôi đến rồi. Nhưng nếu mọi người không mời tôi, tôi cũng không được hay mất gì cả." Nếu tôi có thể chia sẻ những ý nghĩ của mình, tôi sẽ sẵn sàng. Bằng không, tôi không mong gì hơn là được ở lại trong tịnh thất của mình. Tôi sẽ không hỏi mãi một câu hỏi: "Mình sẽ viết cuốn gì tiếp theo?" Thời gian thì quý báu mà tôi cũng đã tìm hiểu những đề tài làm tôi say mê hơn. Sau lòng vị tha thì không còn đề tài bao la nào khác cần thiết nữa. Trái lại, nếu cùng nhau chúng ta có thể soạn thảo một công trình đem lại chiều kích bổ sung cho cái mỗi người có thể làm phần mình, tôi sẽ rất vui. Đó là mong muốn của chúng ta đã từ nhiều năm nay.

1

Những nguyện vọng sâu xa nhất của chúng tôi là gì?

MATTHIEU: Điều gì thật sự quan trọng trong cuộc sống? Điều gì mà trong thâm tâm ta xác định là cốt lõi? Chắc hẳn phải có, bên trong chúng ta, một điều gì đó thúc đẩy ta, một đường hướng cần thiết và đem lại một ý nghĩa cho từng bước chân của ta. Sống không phải là đành lòng trôi dạt theo những sự gặp gỡ và hoàn cảnh, làm được chăng hay chớ, cho qua ngày. Tôi không nói rằng sáng ra vừa mở mắt đã phải quyết định là ta sẽ thay đổi thế giới, nhưng tôi thấy dường như điều cơ bản là phải nhìn thấy một sự liên tục nào đó, một tiến triển, trong điều mà chúng ta mong đạt được trên hết mọi thứ trong đời. Một số người không thích "xây dựng bản thân suốt đời". Thế nhưng, tháng nối tháng, năm tiếp năm, ta tự xây dựng, không phải để thỏa mãn bản ngã, mà để trở thành một người tốt đẹp hơn, vị tha hơn và sáng suốt hơn. Ta không thể bất thần quyết định sẽ phụng sự người khác 100%. Cần có thời gian mới đạt được khả năng biến lý tưởng này thành hiện thực.

CÁI THÚC ĐẨY CHÚNG TÔI

ALEXANDRE: Ngoài những khát vọng lành mạnh thôi thúc chúng ta đi tới, luôn tiến lên, còn cả vô vàn tham vọng ích kỷ làm chúng ta đảo điên và đau khổ. Spinoza, trong cuốn *Đạo đức học,* đã phân biệt rõ ràng những mong muốn chính đáng (những điều sinh ra từ trong sâu thẳm và từ căn tính ta) với những mong muốn không chính đáng mà chúng ta đưa từ bên ngoài vào. Quảng cáo, thứ khơi dậy cả ngàn ham muốn, là một ví dụ tuyệt vời. Phân biệt trong ta cái nào thuộc về ham muốn chính đáng, cái nào không là một bài tập có sức giải phóng ghê gớm. Nếu tôi nhìn

vào những trông đợi dệt nên đời tôi, tôi sẽ đánh bật được nhu cầu dữ dội phải đi vào khuôn khổ, phải làm hết sức mình, đến mức kiệt sức, để bắt chước người khác. Nhờ có khổ tu, những tu tập, tôi bắt đầu phân biệt được những ảnh hưởng, những tất định luận đè nặng lên mình. Việc quan sát mỗi dục vọng lướt qua tâm trí và xem nó bắt nguồn từ đâu gần giống một trò chơi. Ta có thể tìm thấy tự do trong bài tập này, rồi thì mỗi giây phút tồn tại đều có thể trở thành dịp để giải phóng ta, vì ta sinh ra không phải đã tự do, mà ta phải trở nên tự do.

CHRISTOPHE: Câu hỏi về những nguyện vọng sâu xa nhất của tôi, ngay lúc này, làm tôi có chút lúng túng. Trong một thời gian dài, tôi gần như có cảm giác mình đang đi trên một lộ trình sống còn, cố đi đến thứ làm mình đỡ khổ, đồng thời không làm đau người khác. Đây là một quy tắc theo trực giác chi phối cách sống của tôi thì đúng hơn là một nguyện vọng hay lý tưởng có ý thức. Do vậy, việc tôi thành thầy thuốc cũng khá hợp lý vì thực ra, khi làm vơi nỗi khổ của người khác, tôi đạt được một kiểu khuôn khổ xã hội tương ứng với thứ mà tôi muốn đi đến một cách vô thức. Dần dần, tôi bắt đầu biết phân biệt hơn. Từ lâu tôi đã luôn tìm kiếm sự an toàn. Tôi muốn gia đình mình không bị thiếu thốn vật chất, một nỗi lo có lẽ thừa hưởng từ cha mẹ tôi, những người xuất thân từ tầng lớp nghèo. Tôi muốn che chở cho người thân, và đương nhiên là cả chính tôi. Nhưng đây không phải là những nguyện vọng cao cả, và rõ ràng nghề y đã giúp tôi đi xa hơn. Giờ đây, tôi thấy rất khó nói rằng nguyện vọng sâu xa của tôi thật sự chỉ là giúp người khác đỡ khổ. Tôi không biết điều đó là từ trong sâu thẳm mình hay từ bên ngoài… Và tôi cũng không muốn làm ra vẻ là một vị thánh!

ALEXANDRE: Trong con người có một khả năng kỳ lạ là tự dối lòng và tự huyễn hoặc. Phải cực kỳ trung thực thì mới dám thừa nhận rằng những mong muốn của mình không phải bao giờ cũng trong sáng, và thỉnh thoảng, khi lấy cớ cứu người khác, chúng ta tìm kiếm trước hết sự công nhận, một phương tiện để băng bó vết thương của ta. Có bao nhiêu là ảnh hưởng đúc khuôn hành động và cách sống của ta, ngay cả cách ta nhìn thế giới. Nếu xem lại hành trình của mình, tôi sẽ phát hiện ra rất nhiều khoảnh khắc mà tuy tôi tin mình hoàn toàn tự do nhưng thực ra tôi chỉ đang tự dối lòng mà thôi. Khi nhìn kỹ hơn một chút việc mình hứng thú với đời sống tâm linh, tôi phát hiện ra, trên hết, tôi có một nỗi sợ ghê gớm là phải chịu đau khổ. Thật ra, ban đầu, tôi giống kẻ đắm tàu tìm phao cứu sinh. Dần dần, động cơ chủ yếu tập trung vào mình này lớn thêm, và tôi bắt đầu mở lòng với người khác.

MATTHIEU: Ngày còn ở Viện Pasteur, tôi có một anh bạn đồng nghiệp tên là Ben Shapiro. Tôi ngồi chung bàn làm việc với anh ta, và thỉnh thoảng chúng tôi bàn sự đời. Chúng tôi không biết mình thật sự muốn làm gì trong đời, nhưng chúng tôi biết cái chúng tôi không muốn: một kiếp sống nhàn nhạt không ý nghĩa cũng không ích lợi, không gợi lên trong chúng tôi niềm vui hay nhiệt huyết nào mỗi ngày.

Hiển nhiên, mục tiêu đầu tiên của tất cả mọi người là sống. Có những lúc, hay những nơi trên thế giới, mà sống thậm chí còn là ưu tiên số một, vì phải đối mặt chiến tranh, nạn đói, bệnh dịch, tai ương. Nhưng khi ta không cảm thấy bị đe dọa trước mắt, dù rằng sự vô thường cứ đuổi theo sát gót và ta không bao giờ biết ngày mai sẽ ra sao, ta phải tự nhủ rằng ta sẽ không chỉ "giết thời gian" và phung phí đời mình. Ta cần lên kế hoạch cho một sự phát triển, một dạng thành tựu. Riêng tôi thì tôi luôn tự hỏi: "Hạnh phúc là gì? Gom góp lạc thú? Tìm thấy niềm mãn nguyện sâu xa hơn? Hiểu tâm mình vận hành ra sao? Hay tập tử tế hơn với người khác?" Với tôi, những điều đó tựu trung lại là đặt cho mình câu hỏi: Cái gì quan trọng nhất trong đời mình? Tôi cũng sẽ nói, như Alexandre: Đâu là những mong muốn từ sâu thẳm trong mình, và đâu là những mong muốn từ bên ngoài mà đến, áp đặt hay lừa lọc gợi ý, như những thứ lấp lánh của xã hội tiêu thụ? Tôi nhớ có hôm một người bạn Tây Tạng, tại Quảng trường Thời đại ở New York, giữa những bảng hiệu sáng lóa cứ thường trực lôi kéo mắt nhìn, nói với tôi rằng: "Chúng đang cố cướp lấy tâm trí tôi!"

Đến một lúc nào đó, thoát khỏi mọi ảnh hưởng bên ngoài, ta phải tự hỏi: Điều gì thật sự đáng giá? Điều gì khiến mình nghĩ rằng mình đã không để phí thời gian? Ta có thể đều đặn đặt cho mình câu hỏi này và, hai mươi năm sau, nhìn lại, ta cũng nên có cảm giác như người nông dân đã dốc hết sức trồng cấy cánh đồng của mình. Dẫu không phải lúc nào mọi chuyện cũng diễn ra như ta mong đợi, ta vẫn phải có khả năng nghĩ rằng: "Mình không hối tiếc, vì mình đã làm mọi thứ mình làm được, trong khả năng của mình."

CHRISTOPHE: Khi Patrick Modiano nhận giải Nobel, trong bài diễn từ nhận giải, ông ấy đã nói đại ý là: "Khi đọc các bài viết liên quan đến mình, tôi rất ngạc nhiên với việc người ngoài thấy một sự mạch lạc trong tác phẩm của tôi, trong khi đó, với tư cách tác giả, tôi thấy mình như một người lái xe chạy trong đêm và không thấy gì xa hơn luồng đèn pha xe mình. Mục tiêu chỉ là vẫn đi trên đường, không chạy quá tốc độ quy định, không chẹt chết lũ nai băng qua..." Tôi thấy chức năng của mình cũng có chút gì tương

tự như vậy: làm mọi điều tốt đẹp và càng ít điều xấu càng tốt với người khác cũng như với chính mình. Ngoài ra thì tôi thấy khi đến một số ngã tư nào đó, tôi đã chọn xem nên đi đâu, theo cách có cân nhắc. không chỉ là tình cờ mà tôi rẽ trái hay rẽ phải. Nhưng nó cũng không liên quan gì đến một cái nhìn từ trước hay một đồ án sống cầu kỳ và có cấu trúc.

CON ĐƯỜNG VÀ ĐÍCH ĐẾN

MATTHIEU: Tôi nhớ là đã gặp, ở Canada, một nhóm thanh niên vừa ra trường. Suốt sáu tháng họ đã gặp các chuyên gia tư vấn nghề nghiệp và điền các bản câu hỏi, người ta chỉ cho họ đi hướng này hướng kia. Nhưng làm sao mà định hướng đời mình bằng những bản câu hỏi và nghe theo lời khuyên của những người hầu như không biết gì về ta? Tôi nói với họ: "Tại sao các anh chị không ngồi xuống bên bờ hồ một lát, chỉ một mình hay với ai đó mà anh chị rất yêu quý? Đừng điền các bản câu hỏi nữa, hãy đóng máy tính lại, tự hỏi cái mà anh chị thật lòng muốn làm trong đời, và để cho câu trả lời tự lộ ra từ trong sâu thẳm con người mình."

Hành trình lâu dài hay những gian truân của nó không phải là một trở ngại. Khi ta du hành trên Himalaya, mọi chuyện không phải lúc nào cũng dễ dàng. Khi thì thời tiết tốt, khi thì thời tiết xấu. Cảnh vật có thể đẹp tuyệt trần, nhưng ta cũng có thể phải dừng chân vì một hẻm núi hay lội bì bõm trong một rừng già sình lầy giữa lòng thung lũng nhiệt đới. Thế nhưng, mỗi bước sẽ đưa ta đến gần nơi ta muốn đến hơn, và điều đó khích lệ ta. Nhân đây, định nghĩa về nhẫn nhục, một trong sáu "đại hạnh" của đạo Phật, hay *paramita,* mà cậu nghiên cứu ở Hàn Quốc, Alexandre ạ, là "hoan hỉ khi đem lại lợi lạc". "Lợi lạc" ở đây không phải là một việc tốt đơn giản, mà là cái gì đó truyền cảm hứng cho ta sâu sắc, nó là niềm hoan hỉ dưới dạng nỗ lực. Dẫu hành trình đôi khi cam go, niềm hăng hái vẫn còn nếu ta tiến tới nơi mà ta thật lòng muốn đến. Trái lại, nếu ta đi lạc và thấy mình không còn vạch mốc, ta sẽ nản chí. Thêm vào cái mệt mỏi còn có nỗi lo và cảm giác bất lực. Ta không còn muốn bước nữa mà chỉ muốn ngồi xuống, lả đi và tuyệt vọng. Bởi thế cho nên phương hướng ta đặt ra cho mình trong đời đóng một vai trò rất quan trọng.

Các nhà tâm lý học về hạnh phúc, như Daniel Gilbert, nói rằng tự nỗ lực đã đem lại sự mãn nguyện, đến được đích rồi thì ta sẽ khá thất vọng. Khi nói chuyện với anh ta, tôi mạo muội nói: "Chẳng hạn nếu tôi muốn một chiếc Maserati, tôi sẽ rất hào hứng, và nếu nghĩ kỹ thì tôi thấy mình cũng 'hạnh phúc' trong khi phải lao tâm

khổ tứ đủ cách để kiếm tiền. Nhưng tậu được chiếc xe rồi thì tôi sẽ sợ người ta va quẹt hay lấy trộm và vậy là, cuối cùng, chuyện này không đem lại cho tôi niềm hạnh phúc tôi mong đợi." Nói vậy có nghĩa là, chừng nào còn lẫn lộn về điều thật sự đem lại hạnh phúc thì ta sẽ thấy thất vọng khi đạt được mục tiêu. Nhưng nếu mục tiêu cũng đáng bỏ công, chẳng hạn nếu tôi muốn trau dồi sự sáng suốt và lòng nhân ái, cả con đường lẫn đích đến đều sẽ khiến tôi hài lòng. Rắc rối là ở chỗ chúng ta thường dối mình khi chạy theo những mục tiêu hão huyền, như giàu có, tiếng tăm, vẻ đẹp bên ngoài – bao nhiêu ảo ảnh không thật sự giúp gì cho sự phát triển của ta.

ALEXANDRE: Liên tục đi tới, không bị trói buộc vào một mục tiêu, rất khó. Tôi phải luôn tự hỏi cuộc sống kêu gọi tôi tới cái gì, ngay lúc này đây. Khi tôi băng qua những vùng nhiễu động, câu hỏi này khuyên tôi có hành động, mà không thúc hối tôi. Nó dẫn dắt tôi tới cái cụ thể khi tôi lạc trong sương mù trí óc. Trong Phúc Âm, Jesus nói rằng "con người không có chỗ mà gối đầu". Tương tự như vậy, trong tu hành Phật giáo, người tu không được trụ ở đâu cả. Ngay khi có chấp trước là khổ xuất hiện. Theo một nghĩa nào đó, những chế nhạo và thử thách có thể giải phóng ta khi chúng đến đuổi ta ra và ngăn ta ở lại trong một cảm xúc hay một hình ảnh. Trên tàu điện ngầm, thiên hạ cười rúc rích khi tôi đi ngang qua, tôi tận dụng cơ hội đó để nhắc mình rằng tôi không chỉ là cái bề ngoài, rằng sâu thẳm con người tôi thì nằm ngoài mọi cái nhìn.

Tôi thích cái ý thiên chức hơn là cái ý đích đến, nó nhắc tôi rằng không phải tôi là người quyết định cuối cùng. Ta hãy gọi đó là ý muốn của Chúa Trời hay tiếng gọi của cuộc đời hay cả ngàn cách khác, và ta chỉ cần ghi nhận rằng cái tôi nhỏ bé không phải là thuyền trưởng. Có một thực tại sâu xa hơn nhiều đang cầm lái. Điều này, trái lại, không cản trở việc dấn thân hay hành động. Ta không rơi vào thuyết định mệnh cũng không xua đuổi đích đến, ta luôn tiến lên. Giáo huấn của Thiền tông về điểm này rất rõ ràng: hãy làm mọi chuyện thật hoàn hảo và thản nhiên với kết quả.

MATTHIEU: Đích đến mà tôi nói là cái khơi nguồn cho tôi, nó không phải cái ám ảnh tôi và tôi không dồn mọi tham luyến vào đó. Gọi nó là một đường hướng hay một nguyện vọng thì thỏa đáng hơn, và nó không chịu những giới hạn. Trong đạo Phật, ta dè chừng mọi chấp trước, kể cả chấp trước một mục đích cao cả, vì sự chấp trước này tạo ra hiệu quả trái với cái ta tìm kiếm. Ta có thể khao khát được giải thoát khỏi những nguyên nhân gây khổ, khỏi ích kỷ, vô minh, đố ky, ngã mạn, nhưng dụng đích không phải là

tính điểm, mà là xác định xem ta muốn hướng tới cái gì, và nó có đáng hay chăng.

ALEXANDRE: Tôi rất thích sự phân định giữa cái tôi xã hội, nghĩa là tập hợp những vai trò mà ta đóng hằng ngày, và cái tận cùng, cái sâu kín của ta, thứ vượt ra ngoài mọi nhãn hiệu và không thể định nghĩa. Toàn bộ sự tu hành suy cho cùng là để vào ngụ trong đó, thay vì chết rục trong cái tôi phiến diện cứ thay đổi và chịu khổ. Sự phân biệt này an ủi tôi rất nhiều. Nó khai thông một con đường đặc biệt, xóa sạch những nhãn dán, và có thể bắt đầu bằng những câu hỏi rất đơn giản: Thật ra thì mình là ai? Những chọn lựa nền tảng trong đời mình là gì? Những ảnh hưởng nào đã tạo nên mình cho đến hôm nay? Tôi thấy ngạc nhiên về cách chúng ta bù đắp cho những thiếu sót của mình, chúng ta bắt chước người khác để xây dựng bản thân. Trong cuốn *Đạo đức học,* Spinoza khuyên chúng ta hãy nhận ra mọi nguyên nhân thúc đẩy chúng ta hành động hay phản ứng. Tự do sinh ra từ việc nhận thức được điều này trong từng khoảnh khắc.

MATTHIEU: Vấn đề hoài nghi cũng quan trọng. Vài năm trước, tôi dịch cuốn tự truyện bằng tiếng Tây Tạng của Shabkar, một hành giả sống cách đây cũng hơn hai thế kỷ. Tình cờ là trong thời gian đó người ta cũng đang xuất bản tiểu sử của nữ thánh Térèse thành Lisieux. Tờ *Le Monde* đã đăng một bài về hai tác phẩm này. Đại để thì họ nói rằng cuộc đời của Shabkar không thú vị lắm vì con đường của đại hành giả Tây Tạng này vô cùng quen thuộc. Ngài đi từ vô minh đến giác ngộ như thể ngài dạo chơi trong rừng. Hẳn là ngài cũng phải chịu đựng những thử thách thể xác, nhưng không có những "đêm đen của tâm hồn", những hoài nghi vò xé, trong khi đó ở thánh Térèse thành Lisieux, có những lúc ngài một lòng tin tưởng, thế rồi, lúc sau lại chỉ là khoảng hư vô, Chúa Trời dường như đã biến đâu mất.

Khi xem xét sự khác biệt giữa hai hành trình, tôi thấy dường như là, đối với các tín đồ Cơ Đốc, mối tương thông với Chúa Trời quan trọng hơn hết thảy, vì họ từ bỏ mọi mối bận tâm trần tục. Cho nên tất cả đều phụ thuộc vào sự hiệp thông mãnh liệt giữa họ với Chúa Trời, cũng như sự tồn tại của Chúa Trời. Thế nhưng sự tồn tại này là một bí ẩn, muôn đời không thể tiếp cận. Ý niệm bí ẩn này thật tuyệt vời. Như thể có một ngọn núi hùng vĩ đời đời ẩn sau những đám mây nhưng truyền cảm hứng cho toàn bộ sự tồn tại chúng ta. Có những lúc ta tin tưởng sâu sắc rằng nó ở đó, ta tương thông với nó, rồi lại có những lúc lòng ta đầy hồ nghi. Do vậy mà có những cảm giác nhiệt thành, lớn lao, thần bí, theo sau lại là những đêm đen mịt mùng.

Trong đạo Phật, giác ngộ là một mục đích được định nghĩa rõ ràng, nó nằm trước mặt tôi, có chút giống như đỉnh Everest đối với kẻ muốn leo lên. Tôi không băn khoăn về sự tồn tại của thứ hùng vĩ trước mắt tôi, mà tôi tự hỏi mình có đủ sức để lên đến đỉnh hay chăng, và tôi ra bãi biển không tốt hơn sao. Nhưng khi nghĩ kỹ thì tôi thấy rõ rằng mình khát khao leo lên ngọn núi này vì tôi biết rằng thật sự cần thoát khỏi vô minh, hận thù, đố ky, ngã mạn, tham lam, vậy là tôi không đắn đo nữa. Tu tập theo đạo Phật tất nhiên không được miễn những chướng ngại. Ta có thể lạc khi thiền, tưởng lầm là mình đã đạt đến những trạng thái chứng ngộ cao siêu, trở nên thối chí, rơi vào cái nhị nguyên hy vọng và sợ hãi. Nhưng rõ ràng những trở ngại này không nguy kịch bằng sự luân phiên giữa đức tin và ngờ vực như mẹ Teresa đã tả trong *Tự truyện.*

ALEXANDRE: Tôi đến Hàn Quốc còn là để tìm hiểu sâu hơn nữa cuộc đối thoại giữa các tôn giáo. Con đường không hề thư thả, dẫu rằng nó khuyên tôi có thái độ vô chấp và không tuyệt đối hóa. Nhiều lúc, các Phật tử nhẹ nhàng răn dạy tôi: "Sao anh lại tin có một Chúa Trời có nhân cách? Cái ý niệm Đấng Sáng Tạo này thật đúng là nhảm nhí." Và khi tôi quay sang một vài tín đồ Cơ Đốc thì tình hình cũng không khá hơn, họ trách tôi là đi tìm ở nơi khác: "Sao anh lại theo Thiền tông khi mà trong Phúc Âm đã nói Jesus là con đường, là lẽ thật, là sự sống?" Nhưng may sao, có cả ngàn ví dụ về sự giao hảo. Gần đây tôi đến một thánh lễ có một nhà sư Thiền tông tham dự. Và tôi thấy thầy, như một đứa trẻ, lắng nghe lời mục sư với sự sẵn lòng vô cùng. Khi thầy đọc thánh vịnh, tôi nhận ra rằng chính trong thực hành mà chúng ta hòa hợp. Thật phi thường khi một nhà sư đã truyền cho tôi, chỉ bằng sự hiện diện, cái mong muốn mạnh mẽ được chuyên tâm hơn nữa cho một đời cầu nguyện. Thật ra, thầy tránh xa các lý thuyết, suy biện: thầy sống giữa tâm của đời sống nội tâm. Không phủ nhận những khác biệt về tầm vóc tồn tại giữa đạo Phật và đạo Cơ Đốc, tôi thấy vui vì có những cây cầu nhỏ và kinh nghiệm ta có thể sẻ chia. Không có gì tệ hại hơn là chiến tranh giữa các tôn giáo, mà suy cho cùng là kết quả của tính giáo điều và rất ít tính đạo.

Theo dòng cuộc đối thoại này, tôi nhận thấy ý niệm ân sủng, nghĩa là một tặng vật, một sự phù hộ cho không, là điều cốt lõi trong đức tin Cơ Đốc. Và chính điều này làm tôi ngoảnh mặt một chút những khi tôi không ổn. Để phó mặc, tin tưởng trong khi quanh ta mọi thứ đều lung lay thì cần có sự táo bạo ghê gớm vượt quá sức tôi giữa lúc đau đớn giày vò. Khi đàm đạo với Matthieu, tôi dần dần hiểu rằng đạo Phật đem lại một con đường, một phương pháp để đạt tới giác ngộ, để leo lên ngọn Everest cực lạc. Và những

ai muốn theo dấu chân Đức Phật được khuyến khích cầm lấy gậy hành hương, chuyển tâm, thực hành Bát Chánh Đạo để khởi sự cuộc leo núi này. Nói chung, như Matthieu đã nói, ngọn Everest ở đó và chúng ta chỉ việc leo lên thôi, dẫu rằng lộ trình vô vàn gian truân.

Khi đọc Phúc Âm, tôi tìm thấy một sự khổ tu sáng rạng dẫn đến việc xem nhẹ bản thân và phó thác hoàn toàn cho thiên ý. Nói chung, để lên đến đỉnh Everest, vấn đề là phải phó thác cho Chúa Trời, trông cậy ở ngài hơn là ở sức mình. Tôi vẫn đùa với Matthieu là trong Cơ Đốc giáo, ta chỉ cần đi thang máy tâm linh lên hợp nhất với Chúa Trời. Nhưng cần có can đảm ghê gớm để tin tưởng, để bước vào thang máy và từ bỏ toàn bộ sự duy ý chí.

Điều quan trọng là tiến bước trên đường, không tuyệt đối hóa nó mà cũng không chê bai những con đường khác. Khi tiếp xúc với các tôn giáo khác, ta dễ sa vào chuyện so sánh. Về phần mình, tôi sống nhờ đạo Phật mà tôi tin là khuyến khích tôi ngày càng trở nên Cơ Đốc hơn, gần gũi với Chúa Ki Tô hơn và thực hành Phúc Âm mỗi ngày. Trí huệ của Đức Phật còn giúp gột sạch những thành kiến, những hình ảnh tôi phóng chiếu lên Chúa Trời. Thầy Eckhart cũng nói đến sự khổ tu này khi cầu nguyện với Chúa Trời: "Hỡi Chúa Trời, xin hãy giải thoát cho con khỏi Chúa Trời." Biết bao lần tôi đã biến tôn giáo thành thứ công cụ để tìm thấy ở đó một kiểu an ủi, một chỗ dựa, hơn là một nguồn thúc đẩy hay một động lực. Khi nghe chuyện Chúa Jesus đuổi những kẻ buôn bán ra khỏi đền, tôi hiểu rằng có nguy cơ rất lớn là ta sẽ biến tôn giáo thành công cụ, biến nó thành chỗ mặc cả mà ta mua bình yên bằng đồ cúng tế.

Nếu Đức Phật dỗ dành tôi thì Chúa Ki Tô an ủi tôi bằng lòng nhân của ngài. Với tôi, việc tin ở Chúa Trời và theo bước Ki Tô bao hàm trước hết một đức tin, một nghệ thuật sống, một kỷ luật nội tâm, một sự khổ tu. Nhưng buộc phải ghi nhận rằng ngày nay Chúa Jesus không được coi trọng bằng Đức Phật. Có hôm, khi tôi chia sẻ một câu của đức Đạt-lai Lạt-ma trên Facebook, tôi nhận được cả núi Like, nhưng khi tôi đăng một video giáo hoàng Francis từ trên xe bước xuống để ôm hôn một người tàn tật bên đường, post của tôi hầu như không được ai để ý. Tôi chỉ nhận được các bình luận nhắc đến lịch sử nhức nhối của giáo hội: những cuộc thập tự chinh, tòa dị giáo, vô số trường hợp ấu dâm. Tôi nghĩ rằng cuộc đối thoại giữa các tôn giáo đòi hỏi một điều kiện tiên quyết: phải sa thải mọi ý đồ biện giải, thực sự quan tâm nhiều hơn đến người khác và ra khỏi cái logic "tôi đúng vậy thì anh sai".

Đức Phật nuôi dưỡng tôi trong đời sống hằng ngày, cũng như Chúa Ki Tô. Vậy thì tại sao tôi phải chọn lựa? Cũng giống như tôi có hai đứa con, hai người bạn, hay hai người cha, và người ta yêu cầu tôi từ người hay người kia. Chúng ta cần tránh thuyết tương đối của kẻ thực hiện chuyến du lịch tâm linh và nấu một kiểu lẩu nào đó với tất thảy mọi tôn giáo. Nói ngắn gọn thì tôi vui mừng vì các Phật tử giúp tôi đến gần Chúa Ki Tô. Đấy là một niềm hy vọng tuyệt vời khi mà xu hướng tự nhiên khiến ta cứ chú tâm vào những nhãn dán.

MATTHIEU: Chúng ta đã đề cập đến thiên hướng, mong muốn, phương hướng, sự thích đáng. Vấn đề là, như tôi đã nói, biết những thứ này có một ý nghĩa nào đó với mỗi người hay không. Chẳng hạn, nếu người ta đề nghị tôi một việc làm mà tôi tuyệt không hứng thú, điều này vẫn có ý nghĩa nếu tôi cần nó để nuôi con. Sự giàu sang, quyền lực và tiếng tăm là nguồn cảm hứng với những người này nhưng lại không có gì lý thú đối với những người khác. Diogenes đã nói với Alexander Đại đế rằng: "Tôi vĩ đại hơn ngài, thưa ngài, vì tôi coi khinh nhiều thứ hơn những gì ngài chinh phục được." Trong ý phương hướng, sự tương đẳng, còn có cái ý tìm thấy một ý nghĩa cho từng khoảnh khắc trôi qua, từng nỗ lực ta có. Thiếu ý nghĩa, đời tôi có nguy cơ trôi đi như một cuốn phim nhàm chán. Như Pierre Rabhi đã nói, đầu tiên ta ngồi trong hộp đến trường, rồi ta đến hộp đêm giải trí, rồi ta được một cái hộp tuyển dụng để gây dựng sự nghiệp, và cuối cùng là ta nằm trong một cái hộp, một cỗ quan tài.

Đối với người quán tưởng, ý nghĩa không phải là làm sinh lãi tài khoản trong nhà băng, mà là, sau nhiều năm nỗ lực tinh tấn, có thể giải thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực như tham, sân, si hay loạn động, những xung đột nội tâm, tán loạn.

ALEXANDRE: Theo anh thì thế nào là một người quán tưởng?

MATTHIEU: Người quán tưởng, ít nhất trong nghĩa Phật giáo, là người hiểu rằng tâm mình có thể là người bạn thân nhất, nhưng cũng có thể là kẻ thù nguy hiểm nhất, và do vậy anh ta cần chuyển hóa nó bằng thiền định. Anh ta quán tưởng bản chất nền tảng của tâm, và thực hành này có mục đích là làm thay đổi nhận thức của anh ta về người khác, về chính anh ta và thế giới. Và khi anh thay đổi nhận thức của mình về thế giới, theo một cách nào đó, anh cũng thay đổi thế giới.

Thường thường, người ta bằng lòng khi tìm thấy những giải pháp nho nhỏ cho từng ngày, trong khi người quán tưởng mà tôi nói

tìm cách thay đổi toàn triệt cách anh ta cảm nghiệm thế giới. Anh ta học cách để không sa vào bẫy của những thứ hành hạ và nô dịch anh ta, mà thoát khỏi nó. Anh ta đỡ yếu thế hơn, do vậy mà rảnh tay hơn nữa cho kẻ khác.

Anh ta còn tập làm quen với thành phần nền tảng của tâm, ý thức đầu tiên, luôn có mặt đằng sau biến động của ý, và ngay cả khi ý nghĩ vắng mặt, ý thức đó vẫn sáng rõ trong ngần không bao giờ biến tính bởi những cái mà tâm trí dựng nên.

ĐIỀU TRUYỀN CẢM HỨNG CHO CHÚNG TÔI

MATTHIEU: Trên đường, ta có thể tìm sự giúp đỡ từ một thiện hữu, một vị thầy, một người hiểu và làm chủ được tâm hơn ta. Dù ta làm nghề gì thì ta vẫn luôn cần có người dẫn dắt để học hỏi và tiến bộ. Người dìu dắt này, nhất là về tâm linh, cần phải có mọi phẩm tính cần thiết. Cái nguy là, khi ta trong trạng thái hoang mang hay không vững vàng, ta sẽ đi tin tưởng một tên lang băm. Vị thầy chân chính không mong được gì cũng không sợ mất gì. Thầy có mọi thứ để cho và chia sẻ. Thầy chẳng màng có thêm dăm ba môn đệ, thầy không cầu vinh quang, quyền lực hay giàu sang. Thầy chỉ mong mỏi giúp người khác giải thoát. Chính thầy cũng cần là tấm gương sống về sự giải thoát này. Trong trường hợp của riêng tôi, sau khi gặp vị thầy đầu tiên, Kangyur Rinpoche, tôi đi từ hoang mang và không mục đích đến một cái nhìn sáng tỏ và đầy khích lệ về điều mình có thể hoàn thành trong đời này.

ALEXANDRE: Để tiến tới giải thoát, ta cần tự hỏi ai là tấm gương cho mình, tham chiếu của ta là gì. Có phải tay vận động viên vẻ vang cứ thích đạt thêm thành tích? Chủ doanh nghiệp hám tiền? Diễn viên đầy tiếng tăm? Hay là người hàng xóm khiêm cung tận tụy với người khác? Nói ngắn gọn là, tôi nhìn về ai để học cách sống? Những đức tính, phẩm chất mà tôi muốn học theo để tiến bước là gì? Với tôi, những người làm tôi xúc động và giúp tôi trưởng thành là những người mà, ngày ngày, tỏa ra lòng tốt và không bao giờ để cái khổ làm mình cay đắng, những người anh hùng thầm lặng trong đời sống hằng ngày: sáng thức dậy, độ lượng, chịu đựng thử thách mà không đánh mất niềm vui.

MATTHIEU: Tôi nhớ có một khảo sát người ta thực hiện ở Mỹ mà trong đó họ hỏi: "Giữa Đạt-lai Lạt-ma và Tom Cruise, anh chị thấy ngưỡng mộ ai hơn?" 80% trả lời: "Đạt-lai Lạt- ma." Câu hỏi tiếp theo: "Vậy nếu được chọn thì anh chị muốn trở thành người nào?" Lần này, đa số đáp: "Tom Cruise." Tôi thắc mắc nguyên do là ở đâu.

Rõ ràng họ nghĩ rằng, khi đã có ngoại hình, tiếng tăm và sự giàu có của Tom Cruise rồi thì họ có thể tự có được những phẩm chất nhân đạo của Đạt-lai Lạt-ma, họ thấy như vậy thì dễ hơn là ngược lại. Sự thật thì điều này không dễ dàng hơn. Chuyển tâm là công việc của cả đời người. Ngày nọ, một nhà báo Chile hỏi ngài Đạt-lai Lạt- ma: "Có ba mươi ngàn người đến nghe ngài trong sân vận động này, vì sao lại đông như vậy?" Ngài đáp: "Tôi không biết, hãy hỏi họ!" Ngẫm nghĩ một lát, ngài nói thêm: "Có lẽ là vì, từ sáu mươi năm nay, sáng nào tôi cũng thiền bốn tiếng đồng hồ về lòng từ bi."

CHRISTOPHE: Từ lâu tôi đã thấy khó chịu với những mẫu mực. Tôi lớn lên với một nỗi ngờ vực về người lớn. Tôi thấy rõ sự mong manh của họ đến mức mà có lẽ tôi dần có một kiểu thận trọng, thậm chí là ác cảm với ý nghĩ người khác có thể làm thầy. Tôi thấy thoải mái hơn nhiều khi xem tất cả mọi người đều là mẫu mực, nhưng theo kiểu tạm thời. Thật ra, tôi xúc động sâu xa nhờ những bài học từ bệnh nhân, từ con tôi, hay người xa lạ. Tôi cũng chưa bao giờ tìm thầy. Mối quan hệ phụ thuộc này luôn làm tôi sợ. Một người thầy tạm thời thì có thể là một người thân kể tôi nghe một câu chuyện và làm tôi thán phục về trí thông minh hay sức mạnh của họ. Gần đây, một người bạn tâm sự với tôi chuyện anh ta ở bên người vợ sắp chết. Chị bị ung thư, và thể trạng của chị càng ngày càng suy yếu. Anh ta kể tôi nghe anh rửa ráy cho vợ, xoa bóp hai bàn chân cho vợ, và anh còn duy trì, thậm chí làm phong phú thêm, quan hệ yêu đương của hai người. Nghe anh ta kể, tôi thấy như mình đang đứng trước một cái gì đó thật đáng nể, một tấm gương về phẩm cách, tận tụy, và vị tha. Những điều này làm tôi suy nghĩ nhiều, và khi tôi tình cờ gặp ai đó có cách xử sự gương mẫu, tôi luôn đặt ra cho mình hai câu hỏi: "Mình có làm được điều đó không?" và "Mình có thể làm gì ngay lập tức để đến gần được điều đó?"

Đôi lúc các cô con gái của tôi cũng là thầy. Cô thứ hai chẳng hạn, là một đứa hăng hái, vui vẻ, trong khi đó thì tôi, một cách tự động – nếu không cố gắng, là người trầm uất và chuyên "lý sự cùn" để biện minh cho thế giới quan của mình. Trước kia, tôi thấy rằng những người nhiệt tình thường tự đưa mình vào thế nguy hiểm vì họ sẽ chuốc lấy sự thất vọng. Hoặc họ làm tôi khó chịu (tôi thấy họ không hiểu thực chất của đời sống), hoặc họ làm tôi thấy lo (tôi sợ giùm cho họ). Từ lâu tôi đã sợ cho con gái tôi, sợ nhiệt tâm của nó, sợ khuynh hướng vui vẻ dù cho có chuyện gì của nó, sợ nó sẽ bị tổn thương hay thất vọng, không gượng dậy được. Thế rồi, cách đây vài năm, nhờ tự kiểm nghiệm lại bản thân, tôi hiểu rằng con bé mới là người có lý! Hai năm nay rồi, nó đang học lớp dự bị, chịu

vất vả, mỗi ngày dậy lúc 6 rưỡi sáng, đi tàu điện một giờ buổi sáng và một giờ buổi chiều. Và ngày nào tôi cũng dậy theo để chuẩn bị nước cam, cà phê, bánh sandwich cho nó, tôi nghĩ rằng quan trọng là tôi có mặt. Hầu như lúc nào con bé cũng tươi cười vui vẻ, ngay cả trong mùa đông, trời lạnh, vào ban đêm, hay trong thời gian có bài kiểm tra, bài thi. Có những buổi sáng nó hỏi thăm tôi, và một vài lần, tôi không được khỏe nhưng tôi không muốn cho nó thấy, nên tôi đáp: "À, tốt, tốt." Con bé trách tôi: "Cái 'tốt' này nghe không thuyết phục lắm đâu ạ!" Dần dần, tôi thuộc bài. Và tôi đã có thể tự nhủ: "Chuyện gì đi nữa thì sáng ra mình cũng có mọi lý do để vui vẻ; mình thức dậy, mình sống trong chế độ dân chủ, mình sẽ sống một ngày trên Trái đất này, mọi người thương yêu mình và dẫu mình có những điều lo nghĩ nhưng tối nay mình vẫn sẽ tươi vui như thường!" Vậy là mỗi sáng, tôi học được một bài học đáng nể và nhẹ nhàng. Tôi đang đứng trước một người thầy (hay một người cô!) về niềm vui, sự nhiệt tình và tin tưởng ở cuộc sống, và tôi rất biết ơn con bé về điều đó!

ALEXANDRE: Việc làm theo lời dạy của một người thầy không hề ngăn tôi dè chừng như bệnh dịch những đạo sư mà tôi xem như tột đỉnh của sự tha hóa nếu họ không giải thoát cho ta khỏi tâm lý của ta, và nếu bản thân họ không sống trong một sự buông bỏ tận cùng. Khi tin tưởng giao cho người chưa qua tu tập chìa khóa số phận của mình thì sẽ có những tác hại kéo theo. Làm sao để tránh sa vào sự sùng bái và thôi tìm kiếm một ông bố tuyệt vời chiều chuộng ta? Thiên chức của sư phụ, hay người thầy, chính là thức tỉnh cho ta thấy tự do của mình, truy đuổi không khoan nhượng mọi mưu chước của bản ngã và đồng thời, chứng tỏ một tình thương vô điều kiện. Tuy nhiên, điều đó không thường thấy. Tôi may mắn được gặp một tu sĩ Thiên Chúa giáo cũng đồng thời là thiền sư. Vừa gặp nhau thì tôi đã hiểu rằng thầy sẽ là thầy tôi. Điều làm tôi cảm động là chưa lúc nào thầy đòi cái danh xưng thầy. Trái lại, thầy không ngừng trả tôi về với tự do của mình. Cho đến hôm nay, dọc đường tôi chưa từng gặp một lòng tốt như vậy, một sự khôn ngoan và đức tin ở Chúa Trời như vậy.

Một vị thầy đích thực thì không còn bản ngã. Không có mong muốn chiều lòng nào, không có ý muốn thao túng nào làm vẩn đục được lòng từ bi vô biên của thầy. Thầy thể hiện một sự nhất quán tuyệt đối. Điều tôi phát hiện ra nhờ người sư phụ là khả năng luôn tự huyễn không thể tin nổi của tôi. Chỉ một người dìu dắt sáng suốt và nhân từ vô biên mới có thể kéo ta ra khỏi những ảo tưởng, thứ làm ta xa rời những gì thật sự tốt cho ta. Thật khó giữ một khoảng cách tối thiểu khi mà, từ sáng đến tối, chúng ta vật lộn trong một mớ bòng bong cảm xúc!

CHRISTOPHE: Alexandre này, khi cậu kể về cuộc sống hằng ngày với thiền sư của mình, tôi "phục lăn" vì tôi không đời nào dám nói với bệnh nhân hay người thân được một phần mười những điều thầy nói với cậu. Về phần mình, tôi có một nỗi sợ đến ám ảnh là thêm khổ cho người khác. Theo tôi nghĩ, hết chín trên mười lần thì sự dè dặt này tốt, tôi tránh được việc làm khổ quá nhiều, nhưng thỉnh thoảng, nỗi sợ phải thành thật đưa ra ý kiến này trói buộc tôi. Tôi không dám nhìn thẳng vào mặt người đó mà nói rằng như vậy là đủ rồi, họ không nên ngoan cố trong những sai lầm như vậy nữa. Và cũng như cậu, tôi rất ngưỡng mộ những người có thể nhắc ta rằng có những thực tại, rằng không phải chuyện gì cũng có thể, không phải cái gì cũng được phép, rằng ta không thể cứ làm theo ý mình mãi.

MATTHIEU: Cái anh nói về thầy của Alexandre làm tôi nhớ ngày tôi sống bên Khyentse Rinpoche, người thầy thứ hai của tôi. Dù tôi khó mà hình dung được một người từ tâm hơn, nhưng đôi lúc thầy cũng cực kỳ nghiêm khắc với tôi. Tuy nhiên, suy cho cùng, nếu không thì sao thầy có thể dọn sạch những khuyết điểm và bản ngã của tôi?

ALEXANDRE: Cần phân biệt rõ hai thứ. Thiên chức của đạo sư là cứu chúng ta ra khỏi nhà tù bản ngã đồng thời giúp chúng ta đến gần giác ngộ hay hợp nhất với Chúa Trời; nhiệm vụ của bác sĩ trị liệu là giúp chúng ta đi qua thử thách, tìm được công cụ để kham nổi những khổ nạn lớn. Nếu một thầy thuốc tâm thần muốn đóng vai đạo sư và thực hành những cú sốc điện mà ta thấy trong Thiền tông, anh ta có thể đưa một bệnh nhân ra thẳng nghĩa địa.

MATTHIEU: Thái độ này của Khyentse Rinpoche không phải theo kiểu cứng nhắc. Thật ra, hầu như những ai biết thầy đều nói rằng họ chưa bao giờ thấy ai dễ mến hơn thầy, rằng thầy chưa bao giờ cao giọng hơn người khác. Điều đó không ngăn thầy tỏ ra không thương tiếc với những khuyết điểm của chúng tôi khi thầy thấy đã đến lúc làm vậy và khi thầy biết người nghe thầy nói gần gũi với thầy đủ để hiểu rằng thầy chỉ muốn điều tốt cho họ.

ALEXANDRE: Điều gì làm anh cảm động nhất trong 13 năm sống với thầy?

MATTHIEU: Trước hết, trong suốt những năm đó, không lúc nào tôi chứng kiến một lời hay một cử chỉ chỉ trích người khác. Cuối cùng, tôi phải tin rằng thầy chưa bao giờ có dù chỉ một chút ác ý, rằng thầy chỉ có một mong muốn duy nhất là dìu dắt người khác đi tới tự tại. Trong cuộc sống hằng ngày, tôi cũng chưa bao giờ

chứng kiến một tâm trạng thất thường. Thầy luôn hành động và đối xử với người khác bình đẳng và tùy duyên. Thầy chứng tỏ một sự nhất quán hoàn toàn giữa bên trong và bên ngoài. Thỉnh thoảng thầy tỏ ra nghiêm khắc kinh khủng, nhưng điều đó không liên quan gì đến tâm trạng không vui. Biết bao lần tôi đã nhận ra rằng đó chỉ là để giúp người khác bỏ được những khuyết điểm. Dần dà, điều đó gợi trong tôi một lòng tin tưởng hoàn toàn.

ALEXANDRE: Sao lại một lòng tin tưởng hoàn toàn?

MATTHIEU: Trong mối tương giao bình thường giữa con người với con người, tôi buộc phải thỏa hiệp với phần bóng tối và ánh sáng trong mỗi người. Tôi biết rằng tôi có thể tin tưởng những người này, nhưng ít hơn với những người khác. Một thợ thủ công khéo léo, một kỳ thủ hay một tay dương cầm tài năng có thể cho tôi những lời khuyên chí lý trong chuyên môn của họ, nhưng tôi không mong chờ họ chỉ cho tôi làm sao để trở thành người tốt hơn. Tôi biết rằng, ngoài những phẩm chất mà tôi nhờ đến họ, họ cũng có thể có đủ kiểu khuyết điểm.

Trong trường hợp vị thầy này, kinh nghiệm cho thấy rằng tôi có thể hoàn toàn tin tưởng ở thầy. 13 năm tôi thường trực ở bên thầy lại càng khẳng định điều đó. Không lúc nào tôi nhận thấy thầy có chỗ sơ hở. Vả chăng lòng tin này cũng là không thể thiếu đối với tôi. Để nhờ thầy giúp tôi thoát khỏi những nguyên nhân khổ, tôi cần tin tưởng hoàn toàn ở thầy. Tôi không thể cho phép mình nghi ngờ những lời khuyên của thầy trong từng giai đoạn.

2

Bản ngã, bạn hay bịp?

ALEXANDRE: Ta hãy tấn công không chậm trễ vào thứ khổng lồ này: bản ngã. Câu chuyện trong Sáng Thế Ký đã đưa ra một lời chẩn đoán sáng suốt. Sau khi nếm trái cấm, Adam và Eva: "Đoạn, mắt hai người đều mở ra, biết rằng mình lõa lồ, bèn lấy lá cây vả đóng khố che thân." Nỗi xấu hổ, cảm giác tội lỗi, vị ngã, làm sao mà không bước vào vòng xoáy địa ngục này được? Việc mất đi sự hồn nhiên có lẽ là do tự cho mình là cái rốn, bắt đầu cưng quý hình ảnh bản thân, một mớ nhãn hiệu, cả khối ảo tưởng, tách rời thực tại và muốn làm trung tâm thế giới trong khi đòi một sự độc lập tuyệt đối.

Khuynh hướng ái kỷ bẩm sinh này mang lại cho ta những mâu thuẫn ghê gớm! Nếu tôi đứng tách riêng, nếu tôi nhốt mình trong những hình ảnh, nếu tôi cứ đóng một vai, làm sao tôi có được niềm vui đích thực? Nói một cách cụ thể, ngay khi tôi bám víu vào một ý niệm, ngay khi tôi gắn bó với con người tôi tưởng là mình, tôi chắc chắn sẽ thấy mình lãnh đủ. Để làm hỏng đời mình, tôi còn có phản xạ đáng sợ này: càng khổ, tôi càng có nguy cơ co dúm, thu mình. Cái vòng lẩn quẩn quỷ quái này! May sao tu tập đem lại cho chúng ta một lối thoát.

Làm sao bỏ được khuynh hướng tai hại cắt liên lạc với thế giới, với Chúa Trời và người khác này? Làm sao để chữa thói vị ngã? Vậy là tôi đã có thể ngừng sáng ra thức dậy làm người tiêu thụ tham lam để quan tâm hơn một chút đến người khác. Việc bỏ cái logic "tôi, tôi, tôi trước" không phải chuyện dễ. Thế nhưng cũng có cả vô vàn dịp để dừng việc nuôi một bản ngã phàm ăn. Khi cắt bít tết trong đĩa mà không rơi vào cảm giác tội lỗi có hại, tôi có thể thấy những nguyên tắc sai sử đời mình: Tại sao tôi tin rằng thú vui của mình đáng để giết một con thú?

Bài tập đơn giản thôi. Hãy phát hiện ra, để nhổ bỏ, cái thói quen đặt mình vào trung tâm, và đừng bao giờ biến người khác thành công cụ mà hãy yêu thương họ thật lòng. Có hôm một thầy tu đã nói thẳng với tôi thế này: "Thật sự giác ngộ là không để người khác sau mình nữa, không còn tự cho mình một đặc quyền đối với mọi chúng sinh." Đúng là một việc lớn lao!

NHỮNG CĂN BỆNH CỦA BẢN NGÃ

CHRISTOPHE: Hiện nay, người ta không dùng từ "bản ngã" mà thường dùng từ "lòng tự trọng". Nó được định nghĩa là tập hợp những cách nhìn nhận, đánh giá, xem xét, đối xử với bản thân. Về phần mình, tôi coi bản ngã là tập hợp những sự gắn bó với bản thân, với hình ảnh của mình, và tôi muốn được nói về những bệnh lý của nó cùng mọi hệ quả mà nó gây ra. Nhờ rất nhiều nghiên cứu mà ta biết rằng lòng tự trọng chịu ảnh hưởng sâu xa bởi các mối quan hệ xã hội. Thực ra, rất nhiều nhà nghiên cứu cho rằng giá trị mà ta tự gán cho mình được cấu thành một cách mạnh mẽ, chưa nói là duy nhất, từ cảm tưởng rằng ta phải được người khác quý trọng. Nói cách khác, cái nhìn của người khác là thứ định hình cái nhìn mà ta tin là liên quan đến mình và nó thể hiện trên thực tế cách ta thấy mình trong mắt người khác.

Lòng tự trọng có hai căn bệnh trầm kha, cả hai đều gây ra những nỗi khổ ghê gớm. Trước hết là quá chấp ngã, điều ta thấy ở người ái kỷ, kéo theo đó là một hệ quả tức thì. Ta càng chấp ngã, ta càng muốn được ngưỡng mộ, ta càng cho mình hơn người khác và tự cho mình những quyền cao hơn. Do vậy mà những người ái kỷ có cách xử sự đặc thù, họ tự cho mình quyền chạy xe nhanh hơn người khác vì họ nghĩ mình lái giỏi hơn, vượt mặt tất cả mọi người đang xếp hàng chờ vì thời gian của họ thì quý giá hơn, lo cho lợi ích của mình hơn của người khác.

Nhưng còn một kiểu ám ảnh bản thân nữa, sự chấp ngã thái quá có liên quan đến những người thiếu lòng tự trọng. Đây là một chấp trước tiêu cực. Thực ra, những người này cũng có ám ảnh về cái nhìn và đánh giá của người khác như những người ái kỷ, nhưng thay vì tìm kiếm sự ngưỡng mộ hay thái độ phục tùng, họ lại rình theo sự đánh giá và chỉ trích vì họ sợ bị hắt hủi, sợ mọi người không yêu họ đủ.

Những công trình nghiên cứu về lòng tự trọng đã bắt đầu từ thập niên 1960. 50 năm sau, người ta đã có rất nhiều tiến bộ và hiểu rằng mục tiêu lý tưởng của lòng tự trọng là quên đi bản thân. Khi

quan sát những người có lòng tự trọng tốt, ta nhận thấy rằng họ không hề vênh váo. Họ không cần mọi người nghĩ về họ và họ tận tụy trong mọi hành động, trong mọi mối quan hệ mà không đặt câu hỏi liên miên về mình. Người Mỹ dùng từ "quiet ego" có nghĩa là một bản ngã thanh thản, không còn ám ảnh về việc "Thiên hạ sẽ nghĩ sao về mình? Mình có đáp ứng được không?"

Làm sao để đạt được mục tiêu này? Khi ta yêu cầu ai đó có phức cảm, những người tự nghĩ mình không đủ đức tính tốt, nghĩ về điều gì ngoài họ, họ sẽ không đủ sức làm vậy. Trái lại, khi được chữa khỏi rồi, họ có khả năng ý thức được điều đó. Tôi nhớ một bệnh nhân đã nói với tôi về đề tài này: "Khi tôi ở bên những người tôi thấy ấn tượng, mà tôi thì không được sung mãn, tôi sẽ muốn biến thành một con chuột nhắt, biến đi để người ta khỏi bận tâm đến tôi. Lúc đó tôi nghĩ về công việc chúng ta làm trong trị liệu và dặn mình: 'Đừng làm mình thành nhỏ nhít như vậy, mình không vĩ đại vậy đâu!' Nói cách khác, mi đừng lo, thiên hạ không say mê mi, không phải lúc nào họ cũng nhìn mi, đánh giá mi. Miễn là mi không leo lên bàn rồi hú lên thì mi cũng có chỗ của mình giữa người khác mà không là đối tượng ám ảnh của họ."

Có rất nhiều nghiên cứu về đề tài này, và một nghiên cứu in dấu trong tôi nhất đã chỉ ra, một cách nghịch lý, rằng sẽ ích lợi cho lòng tự trọng của một cá thể khi trau dồi cảm giác thuộc về, tình huynh đệ với người khác. Việc này không những không hạ thấp anh ta mà còn làm anh ta yên tâm và xoa dịu anh ta. Ngược lại, ham muốn lấn át tạo sự bất an, đe dọa và mệt mỏi. Đó là một sai lầm mà rất nhiều bệnh nhân không có đủ lòng tự trọng phạm phải. Họ có cảm giác là để được người khác chấp nhận, họ phải được người khác nể nang. Chẳng hạn, nếu họ có mặc cảm ít học, họ sẽ cố làm ra vẻ có học thức. Đây lại chính là cách trước kia chúng tôi sử dụng để trị liệu lòng tự trọng. Chúng tôi cố khôi phục giá trị bệnh nhân, khuyến khích họ tự nhìn mình một cách tích cực. Và thông thường, rất nhiều bệnh nhân nhút nhát, mặc cảm, có ấn tượng là, để không còn bị lấn át nữa, họ cần phải lấn át. Ngày nay, chúng tôi khuyên họ nên có những mối quan hệ chiều ngang mà không phải chiều dọc, và chúng tôi bỏ những câu chuyện lấn át này, vì chúng rất tai hại về cảm xúc. Chúng tôi biết rằng những đối tượng ái kỷ có những ám ảnh về việc thống trị, công nhận, khuất phục từ phía người khác là những người cực kỳ bất an, có các mức độ lo âu, căng thẳng, khó chịu cao. Những đối tượng thiếu lòng tự trọng cũng tương tự như vậy.

Tôi sẽ kết luận theo hai điểm. Một là, bản ngã là một cái xấu cần thiết, như một chiếc xe thuê. Chúng ta cần nó để đi qua cuộc đời,

hệt như ta cần một phương tiện di chuyển để đi từ điểm này sang điểm khác – trừ phi ta là một ẩn sĩ hay một người quán tưởng không bước chân ra khỏi tự viện, như vậy thì có lẽ dẹp hẳn bản ngã đi thì đơn giản hơn. Trên các nẻo đường đời, có những xe gây ô nhiễm hơn những xe khác, những chiếc ô tô to bốn bánh ngốn rất nhiều xăng, muốn được người ta ngắm nghía, muốn được phép đi trước, nhưng cũng có những chiếc xe đạp nhỏ không gây ô nhiễm và không gây tiếng ồn. Tôi thấy dường như ta không thể tống khứ bản ngã, ném nó ra cửa sổ, mà ta chỉ có thể an tâm là nó không quá ô nhiễm cho người khác, không quá tốn kém cho chúng ta (về năng lượng, chăm sóc, bảo dưỡng…).

Điểm thứ hai là, ta không thể mong tống khứ bản ngã bằng cách xem thường nó. Ở những bệnh nhân bị chứng thiếu lòng tự trọng, giải pháp không phải là tiếp tục xem thường bản thân. Thường thì, họ vừa ám ảnh vừa bực tức về mình. Vậy là ta trở lại với cái khác biệt chính yếu này giữa chấp trước và vô chấp: mục đích không phải là xả bỏ không tha thiết bản ngã theo kiểu ám ảnh, mà là nỗ lực đạt đến chỗ không còn chấp ngã.

TỰ TIN ĐÍCH THỰC

MATTHIEU: Tôi thường có dịp nói về diệt ngã trong khi tu hành theo đạo Phật. Nhiều lúc mọi người thấy không thoải mái với phương pháp này. Họ hỏi: “Chẳng phải cần có bản ngã để sống ở đời sao?” hay: “Chẳng phải rất nhiều người bị những rối vọng tâm lý vì bản ngã của họ manh mún hay nhu nhược hay sao?”

Theo cái nhìn của đạo Phật, thay vì nói về bản ngã, hãy nói về nội lực. Sức mạnh này song hành với việc giải thoát khỏi cái ách của bản ngã, cội nguồn của mọi thứ làm độc tâm chúng ta.

Những nghiên cứu mà anh nói đã cho thấy là việc từ bi, quảng đại, khoan dung với bản thân cho phép ta có lòng tự trọng lành mạnh. Ngược lại, mọi phương pháp đã dùng, nhất là ở Bắc Mỹ, để gia tăng lòng tự trọng bằng cách giả tạo đều dẫn đến tính ái kỷ, đến nỗi mà, theo nhà tâm lý học Jean Twenge, từ 20 năm nay, người ta quan sát thấy ở Mỹ tính ái kỷ đã trở thành một bệnh dịch thật sự: 90% sinh viên được hỏi nghĩ rằng họ nằm trong số 10% người có năng khiếu nhất, 90% người lái xe (ngay cả những người mới gây tai nạn) tin chắc họ lái giỏi hơn người khác. Ta không cần phải là nhà toán học mới hiểu được rằng không thể nào có chuyện tất cả mọi người đều giỏi hơn mức trung bình!

Ở Mỹ, các bậc phụ huynh và thầy cô nhắc đi nhắc lại từ sáng đến tối với con cái là: "Con rất đặc biệt!" Trẻ con nghe theo. Chúng mặc những chiếc áo thun hay dùng các nhãn hiệu có ghi "Tôi đặc biệt". Mười bộ đồ cho bé gái thì một bộ có gì đó nhắc đến "công chúa". Tôi nhận được từ Mỹ một thiệp nhạc mừng sinh nhật ghi rằng: "Chúng tôi rất muốn bạn biết rằng bạn thật sự đặc biệt." Thế nhưng, sau khi tổng hợp rất nhiều nghiên cứu, nhà tâm lý học Roy Baumeister đã kết luận rằng mọi nỗ lực và tiền bạc mà các nhà trường, phụ huynh và thầy thuốc điều trị đổ vào để khuyến khích lòng tự trọng chỉ đem lại những lợi ích nhỏ nhoi. "Sau bao năm," anh ta kết luận, "tôi phải lấy làm tiếc mà nói rằng: hãy quên lòng tự trọng đi, thay vào đó, tập trung vào việc làm chủ mình và kỷ luật tự giác."

Hiển nhiên là chúng ta không muốn mình rơi vào thái cực kia và, như anh đã nói rõ trong các tác phẩm của mình, Christophe, một lòng tự trọng "đúng" và lành mạnh là thứ không thể thiếu để phát triển trong đời sống, vì việc tự giảm giá trị bản thân một cách tai hại có thể kéo theo những rối vọng tâm lý trầm trọng và những đau khổ lớn lao.

Để kết luận, sự tự tin của một người ái kỷ là vô cùng mỏng manh vì nó dựa trên sự kênh kiệu của bản ngã đã mất liên lạc với thực tại. Khi Narcissus nhận ra là mình không có gì khác thường, rằng chàng ta không đẹp hơn, không thông minh hơn, không duyên dáng hơn, không có tài hơn mức trung bình, cú rơi thật tàn nhẫn và làm sinh ra trong chàng một nỗi giận dữ hay trầm cảm. Do vậy, không phải là bám vào một thực thể giả tạo của bản ngã mà ta đạt được một sự tự tin lâu bền. Tự tin đích thực sinh ra từ việc thoát khỏi cái bẫy và cái ách của bản ngã.

CÁI TÔI, NGƯỜI VÀ BẢN NGÃ

MATTHIEU: Chúng ta xem cái tôi của mình là một thực thể độc lập, tự trị và lâu bền. Điều này tất nhiên giúp ích cho ta sống ở đời, nhưng khái niệm này có thật sự tương ứng với thực tại hay không? Khi tôi xem bức hình mình hồi còn bé, tôi nghĩ thầm: "Thằng nhóc đạp xe này là mình đấy." Từ sau giai đoạn này, tôi đã kinh qua đủ thứ và cơ thể tôi già đi, nhưng tôi tự nhủ: "Trước sau vẫn là mình đấy thôi." Trong hiện tượng này, nhiều cơ cấu tâm thần xảy ra đồng thời: nhận thức về một "tôi", nhận thức về một "người" và nhận thức về một "bản ngã".

Cái *tôi* sống trong hiện tại; hắn là người suy nghĩ, sáng ra "tôi thức

dậy", "tôi tồn tại", rồi "tôi lạnh" hay "tôi đói". Nó tương ứng với kinh nghiệm về thực trạng của chúng ta.

Ý niệm *người* phản chiếu lịch sử của ta. Đó là một thể liên tục mở rộng ra đến toàn thể tồn tại của ta bao gồm các khía cạnh thể xác, tinh thần và xã hội. Sự liên tục của nó trong thời gian cho phép ta nối các hình ảnh của ta thuộc về quá khứ với những hình ảnh liên quan đến tương lai.

Còn lại là *bản ngã.* Một cách tự nhiên, ta xem nó làm nên cái lõi con người ta. Ta quan niệm nó như một toàn thể không thể phân chia và thường hằng định hình ta từ nhỏ cho đến lúc chết. Bản ngã là người chủ sở hữu của "thân xác tôi", "ý thức tôi", "tên tuổi tôi". Thực chất thì ý thức của ta là một dòng năng động thường trực biến đổi, nhưng ta cũng không khỏi hình dung nó là một thực thể riêng biệt như một con thuyền xuôi dòng sông.

Một khi nhận thức về một "tôi" và một "người" kết tinh lại trong cảm nhận về danh tính còn mạnh mẽ hơn nhiều là bản ngã, chúng ta muốn bảo vệ và làm thỏa mãn bản ngã này. Chúng ta tỏ ra ác cảm đối với tất cả những gì đe dọa nó, và thấy cuốn hút theo tất cả những gì làm nó hài lòng và củng cố nó. Hai phản ứng này làm sinh ra vô số cảm xúc đối nghịch – giận dữ, ham muốn, thèm khát, đố kỵ...

Chỉ cần xem xét một chút bản ngã là đủ hiểu đây chỉ là một sự lừa phỉnh mà tác giả là tâm trí ta. Chẳng hạn ta hãy thử định vị nó. Khi tôi nói: "Anh mới đánh tôi" thì tôi không nói: "Anh mới đánh vào người tôi, nhưng cũng không sao vì đó không phải tôi." Do vậy, tôi kết hợp bản ngã với thân xác mình. Ý thức của tôi thì không thể bị đánh được. Nhưng khi tôi nói: "Anh làm tôi buồn lòng", tôi kết hợp bản ngã của tôi với những tình cảm của tôi, ý thức của tôi. Hơn nữa, khi tôi nói những tình cảm "của tôi", ý thức "của tôi", tên "của tôi", thân xác "của tôi", bản ngã có vẻ như là chủ sở hữu của tất cả những thứ này. Ta không rõ lắm làm sao mà một thực thể được ban cho sự tồn tại riêng lại có thể, theo cách nói của Arlequin, nhận hết mọi danh tính tương khắc này. Bản ngã do vậy không thể chỉ là một khái niệm, một cái nhãn tinh thần dán lên một quá trình năng động. Hẳn là nó hữu ích cho ta vì nó cho phép ta gom lại một tập hợp các tình huống hay thay đổi, các cảm xúc, suy nghĩ của ta, nhận thức về môi trường của ta, thành một tổng thể mạch lạc. Nhưng suy cho cùng nó là sản phẩm của một sinh hoạt tinh thần liên tục duy trì trong đời sống, trong tâm trí chúng ta, một thực thể tưởng tượng.

ALEXANDRE: Anh sẽ nói gì với một thiền sư thực hành những cú sốc điện và không ngần ngại, nếu cần, giáng cho một môn sinh vướng trong chấp trước một cái tát đau điếng?

MATTHIEU: Nếu tôi là một thiền sinh chân chính, tôi sẽ tự nhủ: "Ai đánh mình vậy, bàn tay của thầy, hay cái ý định dẫn dắt bàn tay đó?" hay còn nữa: "Cái gì làm mình thấy đau, má mình hay những cảm xúc của mình?" Chuyện này làm tôi nhớ lại câu chuyện một người bạn ở Hồng Kông đến tu học trong tự viện của chúng tôi ở Shechen, Nepal. Hơn một nghìn người ngồi dưới đất, san sát nhau bên trong điện. Đến một lúc, ai đó ngồi đằng sau cô này đánh một cú vào lưng để nhắc cô nhích lên một chút. Sự việc này làm xáo trộn cô cả giờ. Cô tự nhủ: "Mình từ xa lắc đến để thọ giáo về nhẫn nhục và từ bi, vậy mà có người cư xử thô lỗ với mình, trong khi chính anh ta cũng đến để học hỏi những điều này". Nhưng một lúc sau, cô không nhịn được cười. "Con đã nhận ra," cô kể lại với sư thầy của tự viện, "là thân con cảm nhận cú đánh trong vài giây, nhưng bản ngã của con thì chịu đựng nó cả giờ."

Trở lại việc xem xét bản ngã, chúng ta thường đi đến kết luận rằng bản ngã là ý thức của chúng ta. Thế nhưng, chính ý thức này cũng là một dòng chảy không nắm bắt được: quá khứ đã chết, tương lai vẫn chưa sinh ra, hiện tại không có quãng thời gian nào. Làm sao mà bản ngã có thể tồn tại khi lửng lơ giữa cái không còn tồn tại nữa và cái vẫn chưa tồn tại? Còn phút giây hiện tại thì không thể nào sờ thấy được. Bản ngã không thể sống thọ nếu nó ngụ trong cái trong suốt của phút giây hiện tại, hoàn toàn không có những ý nghĩ tranh luận. Nó có nhu cầu sống bằng những sự nghiền ngẫm quá khứ và dự đoán tương lai.

Thế thì, nếu bản ngã chỉ là một ảo tưởng, thoát khỏi nó không có nghĩa là tiệt trừ cái cốt lõi tồn tại của chúng ta, mà chỉ là mở mắt chúng ta ra. Và vì sự chấp ngã của ta là ngọn nguồn của khổ, sẽ cực kỳ hữu ích nếu lật bộ mặt bịp bợm của nó.

Đừng sợ, khi vất bỏ bản ngã, ta không trở thành một thứ rau cỏ mà hoàn toàn trái lại. Paul Ekman có lần nói: "Tôi nhận ra rằng, ở những người tôi thấy như được phú cho những phẩm chất người khác thường đồng thời đem lại ấn tượng là tốt bụng, trong sáng và vui sống, như Đạt-lai Lạt-ma hay Desmond Tutu, họ có một bản ngã khó nhận thấy. Mọi người tự nhiên ước được ở bên họ, mọi người thấy mình được phong phú thêm. Những vị này là nguồn khích lệ cho người khác vì họ ít xem trọng địa vị, tiếng tăm, cái tôi của họ. Một sự vắng bặt tính vị ngã như vậy thật đáng ngạc nhiên."

QUÊN MÌNH, VẮNG LẶNG BẢN NGÃ

ALEXANDRE: Lúc nào chúng ta cũng nghe thấy những từ *bản ngã* và *cái tôi* mà không hẳn biết chúng chỉ điều gì. Và nói thật thì tôi cũng thấy khó định nghĩa chúng. Theo tôi thấy, bản ngã giống như là một mớ ảo tưởng gồm những ham muốn, sợ hãi, cảm xúc, và hình ảnh mà, để khổ thêm, chúng ta bám vào. Cần phân biệt rõ cái tôi huyễn ảo này, cái mặt tiền và cái bên trong, nội tâm của chúng ta, nó nằm ngoài việc vật thể hóa. Thế nhưng, ý niệm bản ngã vẫn cứ mù mờ trong đầu tôi. Bởi vậy, làm sao tôi thoát khỏi nó được? Nhờ Christophe, tôi bắt đầu hiểu và phân biệt được nó. Từ lâu tôi đã hồ nghi khi nghe một sự ca tụng lòng tự trọng nào đó. Tôi sợ là nó thành sùng bái cá nhân. Nhưng, như Christophe đã chỉ ra, không có một nhân cách có cấu trúc tốt, không có một sự tự tin lành mạnh, chúng ta sẽ rơi vào rất nhiều cảnh nô lệ.

Tôi cũng muốn nhớ lại phân tích rất hay của Rousseau trong *Luận về nguồn gốc và nền tảng của bất bình đẳng giữa con người.* Ông đã phân biệt thương thân, thứ xúi mỗi cá thể lo cho mình, tránh xa nguy hiểm, với tự ái, một dục vọng rất mực xã hội. Chúng ta biết mọi tổn hại mà nó gây ra: ham mê dư luận, thèm khát cái bề ngoài, ham muốn thống trị, ham thích quyền lực. Thực ra, tự ái nảy sinh từ so sánh. Ta tự bịa ra một ý niệm về mình và ta chấp thủ vào nó, từ đó thêm khổ. Về cơ bản, nó không can dự gì đến thương thân, cái khuynh hướng nguyên sơ, loại bản năng bảo tồn giục chúng ta lo cho đời mình và, trong rất nhiều trường hợp, giúp chúng ta tiến lên. Không may là, lắm lúc, cái đà này đi xoắn ốc và thoái biến thành tính ích kỷ. Triết gia này đã cho tôi một chìa khóa hiệu quả để không chìm đắm trong sự tôn thờ cái "tôi" nhưng cũng không vì thế mà xoay tít trong sự tự khinh bỉ thảm hại.

Ramana Maharshi, hiền triết Ấn Độ vĩ đại, cũng đã mở đường cho tôi. Ông có thể giúp tôi tách khỏi cái tôi bung xung để về với cái sâu thẳm mà ở đó niềm vui và bình yên vốn có sẵn trong chúng ta. Tôi có thể học theo ông mà tự hỏi: Mình là ai? Nếu không bị ám ảnh thì sẽ thật giải thoát khi tự vấn: Mình có phải là thân xác, ý nghĩ, cái xe thổ tả của mình? Mình có phải là những tín ngưỡng, những chính kiến của mình?

Chúng ta còn được giải phóng hơn nữa nếu coi những cảm xúc rối bời là tín hiệu chấp ngã cuối cùng. Sao tôi cứ bám vào một ý nghĩ đến mức chịu khổ vì nó? Tại sao nhiều lúc tôi thà chết còn hơn thừa nhận mình sai? Tinh vi hơn, trong mảnh đất đời sống tâm

linh còn có sự xâm lấn của tính ái kỷ đảo ngược: "Tôi sẽ cho anh thấy tôi không có bản ngã, rồi anh sẽ thấy..." Đứng trước nguy cơ này, có nhiều thứ phải làm thay vì khinh thường bản thân. Đúng hơn, ta nên lắng nghe khẩu hiệu của Spinoza: "Đừng chế nhạo, đừng khóc lóc, đừng căm giận, mà hãy hiểu."

Truy đuổi những cơ cấu vây hãm ta trong bản ngã, phát hiện những ách nô lệ ta là một thách thức vui vẻ hơn là một phận sự. Và tại sao không khởi động ngày của mình bằng một bảng tổng kết nho nhỏ, một bản tin thời tiết nội bộ: "Nghe này, hôm nay, cái tôi bé nhỏ của tôi cục cựa dữ lắm. Tôi thấy không được khỏe lắm, tôi cực kỳ nhạy cảm và để người ta chấp nhận tôi, tôi sẵn lòng bò."

Tôi cũng thích bài tập tôi đề nghị với các con khi chúng hơi nghịch ngợm. Chúng tôi giữ im lặng ít phút để quán tâm trí. Các Phật tử thỉnh thoảng so sánh tâm trí với một con khỉ con cực kỳ náo động chuyền từ cành này sang cành khác, không bao giờ yên. Thực hành, rất đơn giản, chỉ là không cố gắng thay đổi bất cứ gì, bình thản nhìn nó làm trò. Và tại sao không hết sức bình thản nói với nó: "Khỉ con, khỉ con đáng yêu!" Đặc điểm của tâm trí chính là bất như ý thường trực. Nó luôn luôn chịu ảnh hưởng của những cảm xúc nhiễu loạn.

Khi chúng ta cảm nhận được niềm vui, bản ngã lu mờ đi. Sẽ không còn cần phải chứng tỏ gì cả. Đó là lý do ta ôm nặng những trách móc cũng không ích gì. Trái lại, chúng sẽ có khuynh hướng làm gia tăng cái tôi nhỏ nhít. Do vậy, con đường giải thoát không đi qua một sự hành xác mà đúng hơn là đi qua sự hy sinh, niềm vui và chia sẻ. Những bài tập nho nhỏ lặp lại hằng ngày sẽ dẫn ta đến điều đó.

Khổ tu có thể diễn ra khi ưu tiên cái *chúng ta* hơn là cái *tôi.* Hơn nữa, ở Hàn Quốc, tôi biết được rằng người ta không nói "nhà tôi" mà nói "nhà chúng tôi". Chúng ta cảm thấy tách biệt với người khác, bị cô lập, cuối cùng là làm tăng trưởng thêm nỗi khổ sở trong ta. Nếu sáng ra ta thức dậy chỉ với một mục đích là ngăn cái tôi nhỏ nhít của mình cào cấu bản thân, ta sẽ thấy đâu đâu cũng có trở ngại. Tại sao không bỏ cái lầm lạc trong cách nhìn do vị ngã xui khiến?

Có hôm, con gái tôi chơi trong công viên. Bất chợt, tôi nghe những tiếng kêu đau và khi thấy không phải con mình khóc, tôi nghĩ thầm: "May quá, không phải nó." Điều này thật kỳ lạ. Ở đó có hai chục đứa nhóc, vậy mà chỉ một đứa khiến tôi thực sự để tâm. Có bao nhiêu sinh vật ngụ trên Trái đất? Thật là một sự tính toán sai

lầm và thiếu tình yêu thương khi tôi chỉ bận tâm đến cái thân tôi, thậm chí người thân *của tôi* mà lơ là hàng tỉ người khác sống trên hành tinh *của chúng ta.* Sớm muộn gì rồi cuộc đời cũng sẽ lãnh trách nhiệm nhắc tôi rằng tôi không phải là trung tâm thế giới.

3

Học cách sống với các cảm xúc của mình

CHRISTOPHE: Cảm xúc là một lĩnh vực rất lý thú vì nó là nền tảng để hiểu con người, tâm lý và những cái khổ của họ. Hồi tôi còn nhỏ, một trong những lý tưởng giáo dục của cha mẹ tôi là dạy tôi trở thành một thằng bé *biết điều.* Và trong *biết điều* này có cái ý là không nên để cảm xúc chiếm chỗ quá nhiều. Ta thấy ở đây sự đối lập truyền thống ở phương Tây giữa lý trí và cảm xúc. Ta đánh giá cao lý trí và kiềm chế cảm xúc. Do điều này thỏa đáp sự vận hành của gia đình tôi, chúng tôi ít bộc lộ cảm xúc. Và như thể tình cờ, khi làm thầy thuốc tâm thần, tôi trở thành chuyên gia về những rắc rối cảm xúc.

NHỮNG CẢM XÚC LÀM TA RỐI BỜI

CHRISTOPHE: Ở phương Tây, từ lâu người ta đã nhìn nhận cảm xúc với sự e sợ và ngờ vực. Người Hy Lạp dè chừng những cái làm xáo trộn trật tự xã hội, nhất là lòng kiêu hãnh, kiêu căng và tự tin thái quá. Họ cũng thấy buồn bã là một cảm xúc đáng ngờ, vì nó tháo gỡ cá thể khỏi vai trò công dân. Mọi sự đã thay đổi trong thế kỷ XIX, cùng với Darwin, khi ông cho thấy rằng từ đầu cảm xúc là một hiện tượng sinh học thích nghi, nó có trong trạng thái phôi thai ở các loài động vật đơn giản nhất, và càng lúc càng tinh tế khi bộ não phức tạp hơn. Ông đã *tự nhiên hóa* cảm xúc. Ngày nay, chúng ta có may mắn sống trong thời đại mà người ta nghiên cứu các cảm xúc theo cách khoa học.

Trong nghề của tôi, nếu mọi người đến để được tư vấn thì thường là do những cảm xúc đau đớn họ không kiểm soát được. Chủ yếu là những cảm xúc sợ hãi nhuốm các chứng lo âu, cũng như các

cảm xúc buồn và xấu hổ thái quá bị nặng thêm thành trầm cảm. Thật ngược đời khi những người hay nóng giận lại ít đến tư vấn. Theo tôi nghĩ, xã hội chúng ta quá bao dung cho sự giận dữ! Cho đến nay, các bệnh nhân ít hỏi về việc thiếu hụt cảm xúc dễ chịu. Yêu cầu đầu tiên là làm sao dừng những đau đớn liên quan đến cảm xúc "tiêu cực". Nhưng với tâm lý học tích cực, các nhà chuyên môn biết rằng sau khi làm vơi bớt những cảm xúc tiêu cực thái quá của bệnh nhân, họ cần kiểm tra lại là những người này có khả năng đón nhận, khơi gợi, vun trồng cái mà ta gọi là những cảm xúc "tích cực" hay không. Hơn nữa, ngày nay còn tồn tại một tranh luận lớn về thuật ngữ "tích cực" và "tiêu cực" vì chúng đưa đến một đánh giá về giá trị. Ta có cảm tưởng là các cảm xúc tích cực chỉ có những điểm lợi còn các cảm xúc tiêu cực chỉ có những bất tiện, điều này tất nhiên là quá sơ sài. Đúng hơn ta nên dùng thuật ngữ "cảm xúc dễ chịu" và "cảm xúc khó chịu".

Tâm lý học đã trở nên chuyên biệt trong việc hiểu các cảm xúc khó chịu cũng như trong việc phân tích mối quan hệ của chúng với những suy nghĩ đau đớn. Trong trị liệu nhận thức có câu: "Cảm xúc càng mạnh thì nhận thức sẽ càng mạnh." Nói cách khác, khi tôi bị một cảm xúc lo âu hay buồn bã xâm chiếm, cảm xúc sẽ giống như ngọn lửa dưới cái chảo ý nghĩ của tôi, cảm xúc càng mạnh thì càng có nhiều ý nghĩ tiêu cực, và tôi càng bám vào đó. Ví dụ, nếu tôi quá bực tức, những ý nghĩ như "Bọn này thật vô tích sự và làm đủ chuyện khiến phiền lòng" sẽ tăng lên gấp bội và làm tôi thấy như điều hiển nhiên. Nếu tôi quá bất an, một chút lo lắng nhỏ nhặt trong ý nghĩ cũng sẽ biến thành tai họa. Ngược lại, nếu ta làm giảm sức mãnh liệt của cảm xúc, sự đeo bám vào những ý nghĩ sẽ không còn mạnh mẽ như vậy nữa. Đây chính là nguyên lý hoạt động của thuốc chống trầm cảm và thuốc an thần, chúng không thay đổi trực tiếp bản chất ý nghĩ, mà thay đổi cường độ của hoạt động cảm xúc. Thông qua các trị liệu áp dụng thiền chánh niệm, người ta còn nhận thấy rằng sự chú tâm là một phương tiện cực kỳ mạnh mẽ để điều chỉnh cảm xúc. Khi giúp ta đứng xa cảm xúc hơn, nó biến đổi tác động của cảm xúc đối với thế giới quan và nhận thức của ta.

ALEXANDRE: Nếu các cảm xúc không thường trực hành hạ chúng ta, có lẽ chúng ta còn không nói đến chúng. Nhưng chúng ăn mòn chúng ta ngày này qua ngày khác và làm độc đời ta. Khi chúng làm chủ chúng ta thì toàn thể mối quan hệ với thực tại bị lung lay. Bị cơn giận hay sự hoảng loạn chi phối, tôi có thể vĩnh biệt bất kỳ chút minh mẫn nào còn lại trong tôi. Một trong những công trường lớn của đời sống tâm linh trước hết là chấp nhận rằng ta có thể mất kiểm soát. Có hôm, ở chỗ nha sĩ, tôi chỉ mới

phát hiện một vết đỏ nhỏ xíu thôi thì đầu óc đã lo về những kịch bản tai ương tồi tệ nhất nối tiếp nhau sắp xảy ra và chưa gì tôi đã thấy mình tiêu đời vì AIDS, hay bị tất cả bỏ rơi. Tự nhiên tôi lại làm mình lo điên đảo.

Tâm trí tạo ra toàn bộ nỗi lo sợ. Không hiểu sao nó trùm lên thế giới một lớp vỏ ảo giác mà ta cần làm tiêu tan không chậm trễ. Để bắt đầu, có lẽ là không nên quan trọng hóa và nhận thức được rằng một trong những tật của bản ngã là lo lắng vô cớ. Hành thiền là từng bước một nhận ra cái vọng âm xuất phát từ việc một chi tiết nhỏ bị hiểu sai. Do vậy, có sự khác biệt lớn giữa nỗi sợ hãi chờm lên khi có tiếng súng vang cách tai ta một tấc và cái đốm đỏ nhỏ xíu này, thứ hoàn toàn không đáng kể nhưng sẽ gây nên nỗi lo lắng khổ sở hàng tháng trời.

Nhưng sao phải lý luận trước những chuyện hoang đường tâm trí dựng nên? Điều tệ nhất là tôi lại đi tin nó. Tôi nhớ lại chuyện một bà sợ bị sét đánh hơn bất cứ thứ gì. Có hôm, đang nói chuyện điện thoại, bà ta nghe sấm gầm xa xa. Hoảng kinh, bà muốn cúp điện thoại ngay lập tức. Thật dại dột, tôi trả lời bà là cùng lắm bà chỉ có nguy cơ một phần triệu bị sét đánh xuống nhà thôi. Bà trả lời ngay: "Thì thế!" Christophe, anh dạy tôi ngày ngày rằng, hơn hết, chính sự mơ hồ làm cho người hay lo thấy sợ hãi. Nguy cơ một phần triệu đã là quá nhiều đối với người cần sự chắc chắn như đinh đóng cột để thư thái và bắt đầu thưởng thức cuộc sống.

Để nhận biết những đốm đỏ trong tâm trí, nhận ra làm sao nó tóm được ta thì không phải chuyện dễ. Nếu nỗi lo sợ làm tôi cứng cả người thì thỉnh thoảng tôi cũng ngạc nhiên khi thấy mình coi niềm vui và những khoảnh khắc bình lặng hằng ngày thật vô vị. Cứ như thể tôi thấy nhớ adrenaline kích thích tôi vào phút giờ thử thách, một điều thật kịch tính. Những đòn số phận thật nặng nề, làm tôi kiệt sức, nhưng ít nhất, khi tôi đấu tranh, tôi còn biết tại sao mỗi buổi mai mình thức dậy. Trong *Hiểu biết vui vẻ,* Nietzsche viết: "Tôi nghe thấy trong nỗi đau mệnh lệnh của thuyền trưởng: 'Hạ buồm!' 'Con người' thủy thủ gan dạ cần được thử thách để lèo lái buồm theo cả ngàn cách, bằng không anh ta sẽ sớm đầu hàng, và đại dương sẽ sớm nuốt chửng anh ta." Nhưng sau đó, khi nếp đơn điệu và lề thói giành lại quyền kiểm soát, một cảm giác nhớ bất hạnh xuất hiện, gần như theo thói quen, thậm chí là gây nghiện. Như thể ta phải kéo lê những tai họa mới cảm thấy mình đang sống. Mối quan hệ của ta với cảm xúc ít nhất cũng ở trạng thái mập mờ. Nếu chúng làm ta đau khổ quá mức, nếu chúng làm ta mất cột mốc, thì sẽ lớn vởn một ngộ nhận: có người nghĩ rằng cần rung cảm để tồn tại mà thiền lại chặt đứt cảm xúc của ta.

Trong triết học, cái quyến rũ tôi là dường như nó hứa hẹn một sự an nhiên tuyệt vời, nghĩa là không còn những băn khoăn trong tâm hồn. Ngày nay, tôi thấy rõ rằng có lẽ mình không có cơ hội nào để nhổ bỏ vô vàn phiền nhiễu làm xáo động tâm trí. Thế nhưng, nhờ thiền, một kiểu phép lạ diễn ra ngày ngày. Và thường thì tôi đã có thể cười vào những nỗi lo sợ của mình, không còn sợ những nỗi sợ hãi của mình nữa.

Một bài tập giúp tôi đáng kể là thấy rằng cái ý thức nhận biết nỗi sợ hãi, lo âu, hay buồn phiền, không bao giờ tắt. Trong mỗi người tồn tại một phần vẫn luôn vô sự. Không chấn động nào quấy đảo được nó. Vì thế ta có thể ví ý thức như một cái nồi khổng lồ. Bên trong có đủ hết: đậu gà, cải xà lách, cà rốt cho ta tâm trạng vui vẻ và hành làm ta chảy nước mắt. Trong bất hạnh, bản ngã chỉ nhai hành mà không thưởng thức những thứ còn lại. Hãy nghĩ ý thức như một cái nồi cho phép bỏ vào những cảm xúc mà không khiến ta bám vào mỗi sự giận dữ và đau đớn, vì chúng cũng chỉ là thành phần giữa bao thứ khác.

Thứ làm ta kiệt sức là sự tới lui không dứt, cái vòng quay bên trong làm ta từ vui sang buồn trong chớp mắt. Thật khó để ở trong tận cùng niềm vui mà không nghĩ nó sẽ hết. Và trong nỗi buồn, chúng ta tin rằng ta sẽ cứ phải khệ nệ đem theo cái khổ sở này. Vô chấp là một trong những công cụ mạnh mẽ nhất cho phép chúng ta ra khỏi cái buông bắt để bắt đầu đón nhận tất cả những gì xảy đến. Và trước hết, tôi cần chấp nhận những cái quay lộn bên trong này, nhận ra là tôi có thể thức dậy hạnh phúc nhưng rồi chỉ cần đọc một cái email đơn sơ cũng đủ kéo tôi xuống. Như thể tôi đã giao phó cho ngoại cảnh một chiếc điều khiển từ xa có khả năng làm tôi chuyển kênh lia lịa từ cảm xúc này sang cảm xúc khác.

Tin vui là ta có thể thoát những quay lộn này bằng cách cứ đi vào tận cùng sâu thẳm để phát hiện ra ở đó một niềm vui vô điều kiện. Trước hết, bước đầu tiên, là bình thản quan sát sự chuyển kênh liên tục này mà không lo lắng thái quá. Có một sự ngộ nhận lớn ngăn ta thưởng thức niềm vui vô điều kiện. Chúng ta tưởng lầm rằng ngày ta chữa lành hết mọi vết thương cũng sẽ là ngày không còn niềm vui đó nữa, trong khi niềm vui vô cớ này là điều có thể ở ngay lúc này, ngay cả giữa giày vò. Chúng ta có thể đạt tới đó, ở đó, ngay lập tức. Nếu ta chờ một cuộc đời hoàn hảo để thưởng thức nó, e là ta phải chờ rất lâu. Sách Giảng Viên giúp tôi rất nhiều khi dạy rằng chính trong hỗn loạn, không hy vọng, mà cần phát hiện ra bình yên. Tôi muốn Kinh Thánh nhấn từng chữ câu lặp nổi tiếng này: “Phù hoa trong mọi phù hoa, thảy đều phù hoa.” Nhờ

đọc nó mà tôi chữa được rất nhiều ảo tưởng và vất bỏ được cái cám dỗ tin rằng tôi làm chủ dòng đời của mình. Sớm muộn gì, mọi thứ đều sẽ tiêu tan, mọi thứ đều vô thường.

Tôi tìm thấy một sự giải thoát khi nhận thấy rằng mọi thứ đều mong manh. Cuối cùng, tôi đã có thể vui vẻ từ bỏ cái ổn định, vững chắc, để tập bơi trong vô thường. Nếu tôi cứ cố sống cố chết tìm một vùng đất liền để ở lại luôn, dứt khoát tôi sẽ luôn thất vọng. Diệu đế đầu tiên của Đức Phật nhắc rằng mọi thứ đều là khổ và vô thường. Tôi không biết tiếng Tây Tạng cũng như tiếng Phạn, nhưng như Yongey Mingyour Rinpoche đã chỉ cho thấy trong cuốn *Hạnh phúc của đạo lý,* ta có thể trình bày chẩn đoán của Đức Phật bằng cụm từ "mọi thứ đều cót két". Kinh nghiệm chung cũng chỉ cho thấy rằng, dù ta làm gì, ngay cả khi ta ở trong nội tâm thanh tịnh nhất, bao giờ cũng có thứ gì đó không ổn. Và như Bernard Campan nói: "Điều quan trọng là cót két một cách vui vẻ." Hành thiền không phải là ly thế, mà là để học cách cộng tồn, an nhiên giữa những thứ cót két này.

KHI TÂM LÝ HỌC HIỆN ĐẠI TƯƠNG ĐỒNG VỚI ĐẠO PHẬT

MATTHIEU: Tiếp tục cái nhìn tổng quan của chúng ta, từ "cảm xúc" (emotion), theo nguyên từ, gợi nên ý tưởng nó là thứ gây ra chuyển động (motion). Đây là một đề tài quá rộng lớn, vì có gì mà không làm tâm trí vận động? Tùy theo quan điểm mà các chuyên gia dùng và mục đích họ theo đuổi, họ sẽ nói về cảm xúc tích cực hay tiêu cực, dễ chịu hay khó chịu – như anh nói, Christophe – trong khi cho các thuật ngữ này những nghĩa khác nhau. Họ đề cập dưới các góc độ khác nhau: khoa học, trị liệu, cá nhân, tinh thần, và còn nhiều nữa.

Để hiểu cảm xúc theo cách thực tiễn hơn, trong mối quan hệ đơn sơ của nó với dễ chịu và khó chịu, tôi thấy cần bắt đầu bằng vài nhận xét. Toàn bộ hoạt động trí óc đều có liên hệ với các cảm xúc mà, nói chung, có thể gọi là dễ chịu, khó chịu, hay trung tính. Phần lớn các trạng thái tình cảm như tình yêu và hận thù còn đi cùng lời nói bên trong và lý luận. Trên bình diện thần kinh học, mỗi vùng trong não có liên hệ với những khía cạnh cảm xúc riêng biệt thì cũng có liên hệ với các khía cạnh nhận thức. Nói cách khác, các mạch thần kinh chuyên chở cảm xúc nối liền mật thiết với các mạch thần kinh chuyên chở nhận thức. Cảm xúc hầu như không bao giờ bộc lộ riêng rẽ với các khía cạnh khác trong kinh nghiệm của ta. Điều đó có nghĩa rằng khi thoạt nhìn thì sự phân

biệt giữa cảm xúc và nhận thức không hề rạch ròi như ta nghĩ.

Theo quan điểm Phật giáo, một quan điểm mà về cơ bản mang tính trị liệu vì nó nhắm tới việc chữa khổ và đem lại an lạc, thì cách thực tiễn nhất để phân biệt các trạng thái tinh thần khác nhau, đặc biệt là cảm xúc, là xem xét các hệ quả của chúng. Nếu một cảm xúc làm tăng trưởng sự tự tại và an lạc trong khi xui ta giúp tha nhân, ta nói rằng nó *tích cực.* Nếu nó quấy đảo tâm trí và đẩy ta tới chỗ làm hại người khác, ta nói nó *tiêu cực.* Do vậy, tiêu chuẩn duy nhất đáng xem xét là yên vui hay khổ do cảm xúc này hay cảm xúc kia mà ra. Ở điểm này, đạo Phật khác với các môn tâm lý học phân biệt cảm xúc theo cách nó xui ta tiến đến gần hơn, như tò mò và hấp dẫn, hay rút lui xa hơn, như sợ hãi và ác cảm.

Tôi thấy sự phân biệt cảm xúc dễ chịu và khó chịu có vẻ đáng ngờ theo góc nhìn mưu cầu hạnh phúc bền lâu, vì nó kéo dài sự lầm lẫn hạnh phúc với lạc thú. Lạc thú sinh ra bởi những kích thích dễ chịu thuộc loại giác quan, thẩm mỹ hay trí tuệ. Nó không ổn định và có thể nhanh chóng biến thành dửng dưng, thậm chí thành khó chịu hay chán ghét. Nghe một bản nhạc tuyệt vời có thể cho ta cảm giác thích thú vui vô cùng, nhưng nghe đi nghe lại suốt 24 giờ thì sẽ biến thành tra tấn. Hơn nữa, cuộc tìm kiếm thú vui của cá nhân có thể dễ dàng đi đến chỗ đối nghịch với hạnh phúc của tha nhân. Ngược lại, hạnh phúc thật sự, theo nghĩa Phật giáo, là một trạng thái bên trong không tuân theo hoàn cảnh. Thay vì biến thành mặt đối lập sau một thời gian, nó càng thêm ổn định, vì nó sinh ra một cảm giác viên mãn sẽ trở thành nét chủ đạo trong khí chất của ta sau nhiều tháng hay nhiều năm. Đó cơ bản là một cách sống và một sự thăng bằng bên trong sâu xa gắn liền với sự hiểu đúng về cách vận hành của tâm.

CHRISTOPHE: Từ tiếng Tây Tạng để chỉ cảm xúc là gì?

MATTHIEU: Thuật ngữ Phật giáo trong lĩnh vực này không phải luôn bao quát hết những cái ta dùng ở phương Tây, vì chúng không thể hiện cùng quan điểm. Thật sự thì không có từ cụ thể để chỉ những cảm xúc tích cực. Ta nói về những ý nghĩ hay trạng thái tinh thần ích lợi như tình yêu thương và từ bi. Cũng có những trạng thái tinh thần khác như tâm tĩnh hay khả năng phân biệt mà ở đây ta sẽ không gọi là "cảm xúc".

Còn về từ thường được dịch là "cảm xúc tiêu cực", nó cũng có một nghĩa rộng hơn vì nó không chỉ biểu thị giận dữ, đố ky, mà còn cả vô minh hay vọng tâm, những nguồn gây ra nó. Các cảm xúc,

trong khía cạnh tiêu cực, nối liền với một cái nhìn sai lạc về thực tại kéo theo sự loạn thần. Thuật ngữ Tây Tạng gợi lên cái ý giày vò và kiệt sức. Chỉ cần quan sát thời khắc mà lòng tham, cơn giận, lòng thù hận hay đố kỵ xâm chiếm chúng ta là đủ để nhận thấy rằng chúng gây nên trong ta một sự khó chịu vô cùng và làm ta cạn kiệt sinh lực. Trong nhiều trường hợp, hành động và lời nói do những cảm xúc này xui khiến còn làm đau lòng người khác. Cảm xúc tiêu cực còn đào hố sâu ngăn cách ta và người. Chúng xui ta lý tưởng hóa cái ta quý và chê bai cái ta ghét. Chúng làm ta tin rằng đẹp hay xấu vốn cố hữu ở người và vật, điều này tạo ra một mâu thuẫn lớn dần giữa cái trên thực tế và cái ta lầm tưởng. Vì vậy mà, như Christophe vừa nói, ta càng có nhiều cảm xúc tiêu cực, ta càng áp đặt những thứ đầu óc ta bịa đặt lên thực tế.

Tâm lý học tích cực, các trị liệu pháp nhận thức và đạo Phật gặp nhau ở điểm này. Trong một lần gặp Đạt-lai Lạt-ma, Aaron Beck, nhà sáng lập trị liệu pháp nhận thức, giải thích rằng, khi ta rất giận dữ, 80% nhận thức của ta chồng lên thực tại. Nếu con người tự họ hấp dẫn hay đáng sợ, tất cả chúng ta đều sẽ thấy cuốn hút hay ghê sợ bởi cùng người, mà chuyện đó thì không thể có. Ta không thấy điều hiển nhiên này một khi bị dục vọng hay giận dữ xâm chiếm, vì ta đi qua một "giai đoạn ngang ngạnh", như Paul Ekman nói, nó ngăn ta nhận ra rằng người ta ghét lúc đó cũng có những phẩm chất tốt, hay người ta ham muốn điên cuồng cũng có những khiếm khuyết.

Những cảm xúc tiêu cực có một đặc điểm khác mà đức Đạt-lai Lạt-ma thường nhấn mạnh: chúng không cần được vun trồng mới nảy nở. Ta có thể có những cơn giận ghê gớm mà không cần tập luyện một giây nào. Như thầy tôi, Jigme Khyentse Rinpoche, đã nói: "Ta không cần dụng tâm thì mới dễ phật ý hay đố kỵ, ta không cần bộ tăng tốc giận dữ hay máy khuếch đại tự ái nào cả". Trái lại, dẫu ta vốn nhẫn nhục hay từ tâm, ta cũng cần một nỗ lực nhất định để còn hơn vậy nữa.

Tôi xin nói thêm rằng một cảm xúc có vẻ tích cực nhưng thực ra có thể tiêu cực và ngược lại. Ham muốn đôi khi thể hiện một dụng tâm cao quý, như ý định làm vơi khổ của tha nhân hay bảo vệ môi trường, nhưng ham muốn giàu có hay lạc thú không sớm thì muộn cũng sẽ trở thành cội nguồn những nỗi giày vò cho mình và người. Giận dữ có thể thể hiện ác tâm, nhưng cũng có thể là một sự phẫn nộ chính đáng, một ý thức nổi loạn trước một thảm sát chẳng hạn, đó là biểu hiện lòng nhân từ và khơi lên một mong muốn mạnh mẽ giúp đỡ người khác.

CHRISTOPHE: Khi tôi khám phá ra, theo cách cá nhân và trong nghề nghiệp của mình, sự đa dạng vô cùng của các cảm xúc và nhất là cảm xúc tích cực, điều đó làm thay đổi đời tôi! Suốt một thời gian dài, như mọi thầy thuốc tâm thần đích thực, tôi có cảm giác như tồn tại rất nhiều cảm xúc tiêu cực, và rốt cuộc, nhìn kỹ thì chỉ có hai cảm xúc tích cực cao đẹp: niềm vui và tình yêu. Rồi tôi hiểu rằng đó là một sai lầm to lớn. Các nghiên cứu khoa học đã cho thấy vô vàn cảm xúc tích cực: lòng tin, thanh thản, mủi lòng, ngưỡng mộ, từ tâm… Gần đây người ta cũng đã nghiên cứu sự cao nhã, cảm xúc trước cái gì đó hùng vĩ đến độ ta cảm thấy nhỏ bé, như đứng trước Everest, Grand Canyon, hay trước ai đó hoàn toàn khác thường. Ngoài ra còn có sự nhiệt tình, dạng phản ứng cảm xúc có lợi đối với các đề nghị từ cuộc sống hay từ người khác, hay sự mở lòng vui vẻ và năng nổ với cái mới, điều rất đáng quý trong các nhóm. Tôi thấy nể trào lưu "tâm lý học tích cực" vì nó dạy chúng tôi phát hiện ra sự giàu có vô cùng của các trạng thái dễ chịu trong tâm hồn và dùng chúng để chữa trị. Tôi nỗ lực thúc đẩy việc nghiên cứu và sử dụng trong trị liệu các cảm xúc dễ chịu này, vì chúng có một lực, một sức mạnh đáng nể và có thể được trau dồi.

VAI TRÒ CỦA CẢM XÚC

MATTHIEU: Các chuyên gia về tiến hóa cho rằng cảm xúc hữu ích đối với việc sống còn và quản lý các sự kiện lớn trong đời – sinh sản, bảo vệ người thân, mối quan hệ giữa các cá thể, phản ứng khi đối mặt dã thú. Đố kỵ tất nhiên là một nguồn gây ra sự giày vò, nhưng cũng có thể xem nó là biểu hiện của một bản năng góp phần duy trì sự cố kết của một cặp cũng như sự sống còn của con cái. Giận dữ có thể gây tai hại, nhưng theo quan điểm tiến hóa, nó cho phép xua đuổi nhanh chóng tất cả những gì có thể làm hại chúng ta và cản trở ta thực hiện các dự định.

Rất nhiều nhà tâm lý học có cùng ý kiến với Aristotle, đối với ông thì một cảm xúc là thích hợp khi nó thích nghi với hoàn cảnh và bộc lộ với sự mãnh liệt tương xứng với hoàn cảnh. Đứng trước bất công, một sự tức giận có thể thích hợp, nhưng sự phẫn nộ đến mức muốn hủy diệt thì không. Sau khi mất một người thân, nỗi buồn là thích hợp, nhưng nỗi thất vọng và trầm cảm lại không tương xứng và sẽ đi ngược lại an lạc lâu dài. Gần đây, tôi thấy đau buồn vô hạn khi có động đất ở Nepal, nơi tôi sống phần lớn thời gian. Nhưng khi khoảnh khắc này qua đi, tôi nghĩ rằng, thay vì rơi vào chán nản bởi nghĩ rằng phải xây dựng lại những gì đã xây nên, tốt hơn tôi nên dùng sức lực để giúp đỡ các nạn nhân.

Thế nhưng cái có lợi cho sống còn của ta theo quan điểm tiến hóa không nhất thiết góp phần vào sự an lạc cá nhân. Ta không thể nói rằng đố ky, giận dữ hay ghen ghét giúp ích cho sự thanh thản nội tâm. Nhục dục phóng túng có thể tốt cho việc truyền giống, nhưng nó là nguồn gây ra giày vò bởi nó cứ liên miên nổi lên và không bao giờ tìm thấy sự thỏa mãn lâu bền. Ngược lại, không chắc rằng lòng bi hay sự giác ngộ có ích cho việc sinh sản. Ẩn sĩ đã chứng đắc sống cô tịch trên núi thì không giúp gì cho việc truyền giống cả.

CHRISTOPHE: Dù tách biệt, các ẩn sĩ mà anh nói này góp phần theo cách của họ vào lợi lạc cho tất cả mọi người, khi không thêm bạo lực và chủ nghĩa duy vật vào thế giới, khi làm gương cho chúng ta.

Thật ra, những cảm xúc được khắc sâu trong vốn gien của loài người và trong não ta, sau đó được giáo dục và môi trường văn hóa của ta củng cố. Mọi cảm xúc đều có ích cho ta: giận dữ, buồn bã, sợ hãi, lo âu, xấu hổ, đều có các chức năng rất cụ thể. Chúng phục vụ cho ta, với điều kiện chúng không lên đến cường độ quá mạnh, không kéo dài quá mức và ta không còn nhìn thấy dụng đích của chúng.

Theo quan điểm tiến hóa, các cảm xúc có màu sắc tiêu cực hay khó chịu gắn liền với các hoàn cảnh thường là nguy hiểm, có thể đe dọa sự sinh tồn của ta. Giận dữ cho phép ta hăm dọa người khác (và cũng tránh một giao tranh phải trả giá đắt), nỗi sợ làm ta tránh xa những mối nguy hiểm tiềm tàng (và xui ta thận trọng hoặc chạy trốn), nỗi buồn buộc ta chậm lại mà suy ngẫm. Trong khi đó thì cảm xúc tích cực có liên hệ với các tình huống cần tìm nguồn lực (dinh dưỡng, nghỉ ngơi, những trao đổi dễ chịu, các trò chơi hay quan hệ tình dục). Nhưng không phải bao giờ cái dễ chịu cũng được ưu tiên hơn cái nguy hiểm: giữa thiên nhiên, ta phải lo liệu cái nguy hiểm trước cái dễ chịu. Vì điều này mà các cảm xúc tiêu cực có một kiểu ưu thế tiềm tàng so với cảm xúc tích cực, về tính sáng rõ, sức mãnh liệt, sức mạnh phun trào và khả năng khiến ta chú ý. Nhưng không có các cảm xúc tích cực, ta không cầm cự được lâu dài. Chính chúng sau đó sẽ mở lại cái nhìn và khả năng gắn bó với người khác, giúp ta tìm thấy các nguồn lực, nghĩ ra những giải pháp; chúng là nhiên liệu để ta đi tiếp. Do vậy chúng ta cần cả hai. Các cảm xúc tiêu cực thì hơi giống những cái "mồm to" trong gia đình. Chúng phản ứng nhanh hơn, la to hơn, và làm loạn bên bàn ăn cả nhà. Nhưng không có các cảm xúc tích cực, sẽ không ai ăn uống gì được nữa vì chuyện này sẽ sớm thành địa ngục! Như Descartes nói khi kết luận cuốn *Bàn về niềm đam mê*

của tâm hồn: "Giờ ta đã biết hết chúng rồi, ta đừng sợ chúng nữa vì thực chất chúng đều tốt." Quan trọng là chỉ cần tránh dùng chúng một cách sai lệch hay thái quá.

ALEXANDRE: Để thoát khỏi những cảm xúc rối bời, trước tiên ta đừng xem chúng như kẻ thù, địch thủ phải đánh bại nữa, mà đúng hơn nên xem chúng như những sứ giả, thậm chí là những tín hiệu báo động. Và thử tận dụng chúng. Ngày nay, cái làm tôi buồn là kiểu khẳng định bản thân mà biến thành kiêu ngạo: "Tôi là vậy đó, tôi dễ cáu, nó là vậy, là bản tính tôi rồi." Nếu coi thường bản thân là một tai họa thì việc đóng bít mình trong sự kiêu căng thái quá cũng gây nên tai họa. Cái cám dỗ biến thuốc độc thành thuốc giải mới thật ghê gớm. Hiền triết cũng như trẻ con không có nhu cầu tự khẳng định, họ đã hoàn toàn là họ rồi, vậy là đủ.

Không còn ngại các cảm xúc tiêu cực nữa cũng là một tiến bộ to lớn. Những nỗi sợ hôm nay giày vò chúng ta có lẽ đã cứu mạng ngày ta còn nhỏ. Đến tận bây giờ tôi vẫn còn phải vật lộn với hai cái tật rất khó bỏ: lo âu thái quá và thiếu kiên nhẫn. Nhưng, nghĩ lại, tôi hiểu rằng cả hai có một chức năng: cứu mạng tôi đồng thời làm tôi tránh xa sự cam chịu, chán nản và vô vàn chướng ngại tôi phải vượt qua. Nhưng giờ đây, tốt rồi, tôi có thể tiếp tục con đường mà không có những chỗ dựa cồng kềnh này. Có những công cụ sống giúp ích một thời gian rồi thì ta cần bỏ đi để tiến lên. Về điều này, các triết gia Hy Lạp, vốn là những người theo chủ nghĩa hoài nghi, có một hình ảnh hay: họ gọi chúng là *thuốc xổ,* nghĩa là các phương thuốc tự trục ra cùng với bệnh mà chúng chữa. Xin thứ lỗi vì tôi sống sượng, nhưng ví dụ hay nhất chính là thuốc nhuận tràng, khi giải quyết vấn đề xong thì nó cũng cuốn gói theo!

CHRISTOPHE: Quả thực, ta nhận thấy rõ là các cảm xúc tiêu cực gây hại cho ta và khiến ta phải trả giá đắt, nhưng đôi khi điều này cũng đúng với các cảm xúc tích cực – niềm vui chẳng hạn, làm tim ta đập nhanh, rút năng lượng của ta, có thể biến thành cáu kỉnh thần kinh ở trẻ em… Nhưng nó trả lại cho ta nhiều đến mức khi bước ra thì ta là người thắng cuộc, được chích endorphine và mãn nguyện hiện sinh! Vả lại, như trẻ con, chúng rút năng lượng chúng ta khủng khiếp, nhưng cho chúng ta rất nhiều hạnh phúc về lâu dài. Tôi đặc biệt nghĩ về những khoảnh khắc quá đà, khi mọi thứ vượt ngoài tầm kiểm soát: đến một lúc, ta làm quá, ta đi quá trớn. Ta không lắng nghe những dấu hiệu mệt mỏi của thể xác, vì ta đang ngây ngất. Đó là niềm vui bệnh lý của chứng bệnh lưỡng cực: chúng đẩy đến chỗ thái quá, thiếu thận trọng, và cuối cùng là những tổn thất về người và tài chính (những xung đột và

chi tiêu bệnh lý).

MATTHIEU: Do vậy, quan trọng là nghĩ kỹ đến tác hại của trạng thái tinh thần đối với phẩm chất kinh nghiệm ta trải qua, cả ngắn hạn và dài hạn. Nhìn dưới một góc độ nào đó thì việc luôn tìm kiếm cái đem lại lạc thú khiến ta có vẻ như bình thường, chỉ có điều chuyện này hiếm khi dẫn đến hạnh phúc. Trái lại, ta có thể vun trồng một sự mãn nguyện bên trong không nhất thiết gắn liền với các cảm giác dễ chịu và do vậy ta thấy có vẻ ít hấp dẫn hơn, nhưng cuối cùng nó đem lại một sự viên mãn sâu xa và lâu bền.

VỀ TẦM QUAN TRỌNG CỦA CÁC TÂM TRẠNG

CHRISTOPHE: Để đi xa hơn trong hiểu biết về cảm xúc, ta có thể xem xét chúng theo hai trục – trục hóa trị (đúng hơn là dễ chịu hay khó chịu), và trục cường độ. Trên trục thứ hai này, ta phân biệt ra các cảm xúc bùng nổ, gần như không kiểm soát được khi chúng khởi động trong chúng ta, như giận dữ hay sợ hãi; và các trạng thái cảm xúc có cường độ thấp hơn, mà ta có thể gọi là "tâm tính" hay "tâm trạng". Chúng có tầm quan trọng ngày càng lớn trong mắt các nhà nghiên cứu vì chúng đại diện cho cái cốt lõi trong cảm nhận của ta. Các cảm xúc mạnh mẽ thúc giục về mặt thể lực và tâm lý đến mức ta không thể để mình bị chúng chi phối nhiều lần một ngày. Việc này cuối cùng sẽ làm ta kiệt sức và chắc chắn sẽ giết chết ta. Khi ta yêu cầu ai đó nhớ lại lần sau cùng họ cảm thấy vô cùng giận dữ, vô cùng buồn, vô cùng lo lắng, vô cùng xấu hổ, hay, có lẽ, vô cùng hạnh phúc, thường thì họ khó mà tìm được những tình huống mới xảy ra gần đây. Trái lại, rất có thể là từ sáng nay chúng ta đã trải qua nhiều trạng thái cảm xúc chừng mực, với một chút buồn, một chút lo lắng, một chút vui vẻ hay hân hoan.

Quan trọng là nhận ra các trạng thái kín đáo này và thấy rằng chúng rất có uy thế vì chúng tượng trưng cho một kiểu đất mùn tạo điều kiện cho những cảm xúc mạnh mẽ hơn nhiều cũng như cả một hệ thống tư duy, cả một thế giới quan nảy nở. Việc thường trực bị chi phối bởi những cảm xúc oán giận hay tức tối với người khác sẽ tác động đến thế giới quan của tôi và cách tôi sẽ cư xử trong xã hội. Vì lẽ đó mà chúng tôi khuyến khích bệnh nhân lưu ý đến các cảm xúc tinh tế này, nhất là trong các giai đoạn ngăn ngừa tái phạm, mới học nghệ thuật thanh thản, nghệ thuật cân bằng bên trong.

Làm sao nhận ra các trạng thái cảm xúc này? Việc này sẽ dễ dàng hơn rất nhiều nhờ các phương pháp thiền và quán, nhưng ngoài ra còn có các hình thức hoàn thiện bản thân khác như ghi nhật ký, tham gia các buổi trị liệu nhận thức khuyến khích ta thiết lập các mối liên hệ giữa các tình huống ta trải qua, các cảm xúc ta cảm thấy, các suy nghĩ xuất hiện vào lúc đó và cuối cùng là cách xử sự, hệ quả của cả chuỗi nhân quả này.

MATTHIEU: Trong đạo Phật, ta nói về những ý nghĩ gần như ta không nhận thấy được, xuất hiện liên tục ở phía sau ý thức ta, như nước chảy dưới cỏ ở một cánh đồng. Những ý nghĩ này có thể gợi nên trong ta các tâm trạng khác nhau. Nếu chúng tiêu cực, chúng có thể nhen nhóm một cú nổ cảm xúc bất thần, một cơn giận chẳng hạn. Nếu chúng tích cực một cách tự nhiên hay do luyện tập, tập có lòng nhân chẳng hạn, việc chúng thường xuyên xuất hiện sẽ ảnh hưởng về lâu dài tới mảnh đất tinh thần của ta, đến mức mà, nếu ai đó xuất hiện trong tầm chú ý của ta, tình cảm đầu tiên nảy sinh trong ta sẽ là lòng nhân từ.

Làm sao để nhận ra những trạng thái cảm xúc xuất hiện trong ta mà thường là ta không hay biết? Nếu ta để chúng lớn dần, chúng sẽ trở nên không kiểm soát được, và ta chỉ còn cách chờ cho chúng dịu lại. Nhưng nếu ta xem xét các tác động chúng tạo ra đối với ta, ta sẽ nhận ra rằng trong cơn bão mà chúng làm nổi lên, nhận thức của ta về người khác và hoàn cảnh không tương ứng với hiện thực.

Nhờ lặp lại kinh nghiệm này, dần dần ta có thể thấy cảm xúc từ xa hơn. Lúc đó ta có thể dùng phương thuốc thích hợp để ngăn ngừa, với ý nghĩ rằng dập tắt một đốm lửa thì dễ hơn là một đám cháy rừng.

Khi trui rèn thêm nữa hiểu biết và làm chủ tâm, ta đến được giai đoạn mà ta có thể điều khiển các cảm xúc ngay khi chúng nổi lên. Khi quá trình này trở nên quen thuộc đến mức các cảm xúc trước đây vẫn làm ta rối bời tiêu tan ngay khi xuất hiện, chúng không thể khuấy động tâm ta được nữa. Chúng cũng không thể thể hiện ra thành hành động và lời nói làm hại chính ta và người khác. Phương pháp này đòi hỏi rèn luyện, vì ta chưa quen đối trị ý nghĩ theo cách này.

TA CÓ THOÁT KHỎI NHỮNG CẢM XÚC TIÊU CỰC ĐƯỢC KHÔNG?

MATTHIEU: Nếu có thể thoát khỏi gông cùm của những cảm xúc gây hủy hoại cho ta thì đó là vì chúng xa lạ với bản tâm ta. Theo đạo Phật, khía cạnh nền tảng của ý thức, năng lực nhận biết thuần túy, phẩm tính của tâm mà ta gọi "trong sáng", là một không gian tuyệt đối mà các cảm xúc xuất hiện như mây trời, chỉ trong chốc lát, do ảnh hưởng của các hoàn cảnh mà cũng chỉ là nhất thời. Khi chúng tiêu cực, ta dùng các phương pháp khác nhau để thoát khỏi chúng, còn khi chúng tích cực, ta tập luyện để phát triển chúng.

Những người quán tưởng biết điều đó. Họ dò xét kỹ càng sự hiện diện tỉnh thức này, họ không tìm thấy ở đó hận thù, tham lam, đố ky, ngã mạn, hay độc tâm. Điều này có nghĩa là các cảm xúc tiêu cực chỉ có thể xảy đến theo cách "duyên sinh", do ảnh hưởng của hoàn cảnh và thói quen. Và có thể thoát khỏi chúng. Mặt trời có thể bị mây che, nhưng điều đó không ngăn mặt trời tiếp tục soi sáng.

Để quay lại với câu hỏi của Alexandre, có thể quật ngã từng cảm xúc tiêu cực của ta được không? Để chúng tự suy yếu đi thì không đơn giản hơn sao? Kinh nghiệm cho thấy là, nếu ta quen để cho chúng tự tung tự tác, chúng sẽ phát tác như một chỗ nhiễm trùng mà ta không xử lý kịp thời. Chúng sẽ ngày càng mạnh và bám rễ trong tâm ta. Ta sẽ lại một lần nữa rơi trong quyền hành của chúng ngay khi sức nặng cảm xúc của chúng đạt ngưỡng nguy kịch. Hơn nữa, ngưỡng này sẽ không ngừng hạ xuống. Ta sẽ ngày càng mau nổi giận, ta sẽ ngày càng chóng lo âu. Điều này không có nghĩa là cần kìm nén cảm xúc. Đây là một giải pháp ngắn ngủi ít có cơ may đạt tới cái bình yên nội tâm. Hoặc là những cảm xúc tiêu cực vốn cố hữu trong tâm ta, trong trường hợp đó muốn vất bỏ nó thì phải đấu với cái đã thành một phần của ta, và chỉ đi đến thất bại. Hoặc là sự hiện diện của chúng trong tâm ta là do các nguyên nhân và điều kiện nhất thời, do vậy mà có thể giải thoát khỏi chúng.

Điều cơ bản, trong thời gian đầu, là có được một sự khôn khéo nhất định để nhận biết những cảm xúc tiêu cực, rồi vô hiệu hóa chúng nhờ sự trợ giúp của phương thuốc phù hợp. Để đạt được điều đó, đạo Phật dạy rất nhiều phương pháp mà không có phương pháp nào là cao siêu hơn phương pháp nào, việc chọn lựa chúng tùy thuộc vào hoàn cảnh và khả năng của mỗi người. Một số phương pháp thì trực tiếp và rõ ràng, như tập từ tâm để chống lại ác tâm. Ta không thể, cùng lúc, vừa muốn điều tốt lại vừa muốn điều xấu cho ai đó.

Một số phương pháp thì xảo diệu hơn, như là vẫn ý thức đầy đủ các cảm xúc mà không đánh đồng mình với chúng. Ta đã bàn về điều này rồi. Nhận thức đầy đủ cái lo âu không phải là lo âu, nó chỉ là nhận thức. Tôi không hề là người thiền giỏi, nhưng tôi thường xuyên cố gắng áp dụng phương pháp này. Khi tôi đến sân bay mà bị kẹt xe chẳng hạn, tôi lo lắng nghĩ đến chuỗi hệ quả diễn ra nếu tôi nhỡ chuyến bay – nhỡ chuyến bay kế tiếp, rồi nhỡ cuộc hội thảo đã được sắp xếp từ nhiều tháng... Nếu tôi cố thư giãn trong chánh niệm về trạng thái này, như thể tôi điềm nhiên quán tưởng về một dòng thác ồ ạt đổ xuống trước mặt, mới đầu tôi có cảm giác như cái lo lắng sẽ dai dẳng ăn sâu. Nhưng nếu tôi tiếp tục quán sát nó bằng cái nhìn chánh niệm, nó sẽ yếu đi, đồng thời khoảng không chánh niệm trở nên bao la hơn. Đến một lúc nỗi lo chỉ còn là một phản chiếu mờ nhạt của cái ban đầu, và cuối cùng nó sẽ tiêu tan.

Còn rất nhiều phương pháp khác phù hợp với nhu cầu và căn cơ của mỗi người. Chẳng hạn tôi có thể cố nhìn xem cái cảm xúc quấy đảo tôi tự nó là gì. Hận thù không phải một tên điên cuồng cầm vũ khí xông vào tôi, hay một tảng đá lăn ầm ầm trên núi xuống nghiền nát tôi. Tôi có thể có ấn tượng là nó mạnh mẽ, thế nhưng đây chỉ là cái đầu óc bịa đặt ra. Và nếu tâm trí tôi bày đặt ra nó, tâm trí cũng có thể thoát khỏi nó. Tại sao để nó chi phối tôi như vậy? Đã thế còn không có gì mà nắm bắt, nó chỉ là không khí. Trong thuật ngữ Phật giáo, ta nói rằng cảm xúc này là "trống không", "không có tự tính". Nhận ra sự thật này tự nó đã giải phóng ta rồi. Điều này không có nghĩa là lúc ấy ta sa vào thuyết hư vô, mà ta đi từ trạng thái tinh thần nô lệ sang trạng thái tự do. Trong các kinh sách viết về thiền, thỉnh thoảng ta so sánh tâm tự tại với nước, còn tâm bị trói buộc bởi những cái đầu óc xây nên với nước đá. Chỉ cần hâm nóng đá là nó trở lại thành nước. Thầy Dilgo Khyentse Rinpotche của tôi có nói: "Đá chỉ là nước đông lại, còn nước là đá tan ra. Nhận thức của ta về thế giới cũng vậy. Bám lấy thực tại và để mình bị những cơn giằng co hành hạ thì chẳng khác nào chắn sự luân lưu trôi chảy của tâm. Hãy làm tan đá khái niệm, rồi thì ta sẽ có nước luân lưu tự tại."

CHRISTOPHE: Những phương pháp hành vi và nhận thức cũng khá gần với cái anh mô tả: với chúng tôi, cảm xúc bao giờ cũng có một nguyên nhân, dù đó là nguyên nhân bên ngoài (một sự kiện làm ta hài lòng hay làm ta hung hăng), hay nguyên nhân có liên hệ với các trạng thái sinh học (ví dụ mệt mỏi hay thiếu ngủ) hay với các hình ảnh tâm trí (khi ta hình dung trong đầu một tình huống, ta có thể cảm thấy xấu hổ về cái ta đã làm, hay sợ hãi, buồn bã, có lỗi, giận dữ...). Chúng tôi xem cảm xúc là một lối phản ứng

chưa thành lời trước hoàn cảnh. Chúng thường xuất hiện khi ý nghĩ còn chưa nảy ra trong óc, ví dụ khi giận dữ hay sợ hãi, cơ thể ta sẽ co dúm và phản ứng còn trước cả khi ta mường tượng ra cái làm ta bực tức hay lo lắng. Trong sự tiến hóa của các loài, cảm xúc luôn đi trước sự xuất hiện của ngôn ngữ nói, và do vậy, chúng chiếm một vị trí hàng đầu so với khả năng hình thành quan niệm, dù rằng, ở người, chúng không thể tách rời với tư duy, như một lá bài hay đồng tiền không thể tách mặt sấp với mặt ngửa. Cảm xúc cũng đồng thời xuất hiện trong tâm trí ta bởi những cảm thọ và ý nghĩ hay một sự điều chỉnh trong thế giới quan của ta. Đó là chỗ ban đầu cảm xúc đánh lừa được ta. Ta có thể có ấn tượng rằng chính thế giới đặt ra vấn đề, trong khi thế giới quan của ta mới là cái bị cảm xúc chi phối. Thế rồi, thứ ba, có những hệ quả của cảm xúc. Mọi cảm xúc đều kéo theo cái ta gọi là chương trình khuynh hướng hành động. Cơn giận đưa đẩy đến hành động hung hăng hay bạo lực, nỗi buồn dẫn tới rút lui, nỗi sợ đưa đẩy tới chỗ trốn chạy, sự xấu hổ tới chỗ che đậy, tới chỗ trốn tránh...

Vậy thì phải làm gì khi tôi đau khổ? Làm gì khi tôi cảm thấy mình bị những cảm xúc tiêu cực, hủy hoại, đau đớn chi phối? Lời khuyên đầu tiên có tầm quan trọng cơ bản: đừng đợi đến phút chót. Công việc nhận ra và điều chỉnh hằng ngày, đều đặn, kiên nhẫn, bao giờ cũng hiệu quả hơn là can thiệp khẩn cấp khi đám cháy bùng lên.

MATTHIEU: Chính vì vậy mà ta thường so sánh xuất phát điểm của cảm xúc tiêu cực với một đốm lửa dễ dập tắt, còn các trạng thái cảm xúc mà ta để mấp mé thành đám cháy rừng thì khó mà khống chế.

CHRISTOPHE: Thật ra thì giải quyết những tức tối nho nhỏ, những nỗi buồn, những lo lắng, những nỗi xấu hổ nho nhỏ thì dễ hơn nhiều so với đám cháy lớn của những cảm xúc đó. Trong cách nhìn này, tôi khuyến khích nên tự quan sát thật nhiều, nghĩa là tôi khuyên nên ghi nhật ký rồi thiết lập mối quan hệ giữa các sự kiện trong đời sống với tác động cảm xúc chúng có đối với ta, rồi với các suy nghĩ và cách xử sự chúng sinh ra. Ghi ra những cảm xúc của ta, phân tích đường đi, tính nhân quả, dư chấn của chúng, tất cả những điều này trông vậy mà rất phức tạp. Trong óc ta thấy dường như điều đó rõ ràng, nhưng khi chuyển sang viết, ta mới nhận ra tự hiểu mình là một nỗ lực ghê gớm! Việc sắp xếp hợp lý này là đòi hỏi hàng đầu. Nó là một phần trong phép vệ sinh đời sống cho sự cân bằng bên trong.

Kiểu công việc thứ hai thuộc loại kinh nghiệm: mỗi lần cảm xúc

nổi lên, hãy dành thời gian dừng lại để thăm dò nó bằng chánh niệm. Nói theo cách đơn giản là không tìm cách thay đổi nó, kiểm soát nó, làm nó biến mất hay uốn cong nó theo cách này hay cách khác, chỉ chấp nhận nó, quan sát cái gì làm nên nó, những thể trạng nào tạo thành nó, nó sinh ra kiểu ý nghĩ nào. Đó chính là những hành động mà bệnh nhân được chúng tôi chỉ cho các phương pháp thiền chánh niệm thực hiện. Đây rõ ràng là một trong những cơ cấu quan trọng giải thích cho việc, trong mọi nghiên cứu, người ta đều nhận thấy là thực hành đều đặn chánh niệm sẽ khai thông một sự điều chỉnh cảm xúc tốt hơn.

Vẫn trong loại phương pháp kinh nghiệm thứ hai này có các chiến lược cụ thể hơn cho các cảm xúc sợ hãi hay xấu hổ có hại thường nhen nhóm trong một số tình huống. Lúc đó chúng tôi dùng các bài tập nhằm "làm cạn kiệt" cảm xúc. Để làm vậy, chúng tôi cho bệnh nhân vào các tình huống mà họ sẽ cảm nhận cảm xúc ở một mức độ cực kỳ mạnh và không thoải mái – chẳng hạn, chúng tôi cho họ hát trên tàu điện ngầm để ai cũng nhìn họ, hoặc cho họ đứng giữa một nhóm bệnh nhân khác. Nếu bệnh nhân trong trạng huống thật, trong đời thật, họ sẽ cố cắt ngang cảm xúc này bằng các chiến lược bỏ trốn: họ rời khỏi phòng, toa tàu, hay nếu không chạy trốn được, họ cố nghĩ về chuyện khác hay cụp mắt xuống, để giảm mức căng thẳng trong mối quan hệ với hoàn cảnh. Ở đây, chúng tôi khuyến khích họ không cụp mắt xuống, ở lại trong hoàn cảnh, chấp nhận cảm xúc đó. Đây là cái chúng tôi gọi là "phơi mình ra" trong các trị liệu pháp hành vi. Thật ra vấn đề là không nghe lời cảm xúc: "Dù mi ở đó, sợ hãi ạ, nhưng tao cứ ở lại đây, trong hoàn cảnh này, thở đều, để ý nghĩ biến đi…" Và khi lặp lại đều đặn các kinh nghiệm này, bệnh nhân sẽ thấy rằng sức mãnh liệt của cảm xúc giảm dần và họ thoát khỏi quyền lực của những cảm xúc có hại quá mức này.

Tiếp theo có một kiểu chiến lược thứ ba, mà giờ tôi dùng ngày càng nhiều khi làm việc với tâm lý học tích cực, và chắc là nó giống với cách nhìn phương thuốc mà Matthieu thường nói. Cái đó như sau: trong ngày, trong đời, tôi càng cảm thấy nhiều các cảm xúc tích cực, yêu thương, ngưỡng mộ, trắc ẩn, hạnh phúc, an lạc, niềm vui, cao thượng thì sẽ càng có ít không gian cho các cảm xúc đau đớn, tàn phá, tiêu cực xuất hiện, lan tràn và thành đám cháy.

CÓ CHỨNG NGHIỆN CẢM XÚC ĐAU ĐỚN HAY KHÔNG?

ALEXANDRE: Trong tâm hồn người có một thứ làm tôi thấy cuốn hút mà cũng sợ hãi, đó là khả năng tự làm hại mình. Cảm giác có lỗi và nghiền ngẫm để làm gì nếu không phải để làm hư hoại đời sống chúng ta? Một người bạn hay lo tâm sự với tôi rằng anh cảm thấy một khoảng trống, nói thẳng ra là một cảm giác thiếu thốn, khi nỗi sợ hãi để anh ta thở một chút. Cái nghiện tàn nhẫn này từ đâu mà ra? Trong *Thư gửi tín hữu Rôma*, thánh Paul đưa ra một chẩn đoán rất đáng ngạc nhiên: "Tôi không làm điều lành mình muốn, mà lại làm điều dữ mình không muốn." Có một số thói quen mà dường như không có lập luận hợp lẽ nào đủ mạnh để cãi lại được: đơn giản thôi, tôi thích hạt điều, ăn thì tôi bị lở miệng, *thôi thì,* tôi ăn cho rồi! Có vô số xung đột bên trong biến nội tâm ta thành bãi chiến trường. Ở đây cũng vậy, bước đầu tiên là bình thản nhìn các trận đánh này mà không muốn điều chỉnh vấn đề ngay lập tức. Cái yếu đuối của ý chí chơi tôi nhiều vố rồi, và tôi cũng lắm khi cười nó. Vì những lý do y học, tôi phải gầy đi. Do vậy tôi nhờ đến một huấn luyện viên và anh ta dứt khoát khuyên tôi chơi thể thao. Anh ta nói thêm rằng điều cốt lõi diễn ra trong bếp và tôi cần thay đổi các thói quen ăn uống. Anh ta còn chưa ra khỏi cửa thì tôi đã chạy tới tủ lạnh để tha hồ chè chén rồi: nếu mọi chuyện đã nguy sẵn rồi, thôi thì cho tới luôn! Sao lại có cái phá hoại gần như tức thì này? Trên mảnh đất hạnh phúc, tôi cũng phát hiện thấy các lực hủy hoại đó. Nó như thể đầu óc tôi bị mắc một chứng bệnh tự miễn dịch để làm hỏng sự toàn vẹn của nó.

MATTHIEU: Chuyện đầu óc bướng bỉnh cứ kéo dài cái làm nó khổ là một trong những khía cạnh của vô minh. Nhà sư Ấn Độ Tịch Thiên có viết:

Muốn thoát ra,

Ta lại ném mình vào bể khổ;

Ta mong cầu hạnh phúc, mà bởi vô minh,

Hủy hoại nó như kẻ thù.

Vấn đề của chúng ta là nghiện các nguyên nhân gây khổ. Cái nghiện này hình thành thế nào? Ban đầu, một cảm giác dễ chịu xui ta cứ tìm thêm cái sinh ra nó. Nhưng vì bản chất của các cảm giác dễ chịu là giảm dần khi ta nếm trải, nó dần dà trung tính và cuối cùng trở thành khó chịu. Thế nhưng, chúng ta tiếp tục ham muốn nó. Khoa học thần kinh chỉ ra rằng các mạng lưới não có liên hệ với lạc thú không phải là các mạng lưới có liên hệ với ham muốn. Điều này dẫn đến chuyện, bằng lặp lại, ta có thể củng cố

mạng lưới nối liền với ham muốn đến mức muốn cái đã không còn dễ chịu và thậm chí làm ta khổ. Đó gần như là định nghĩa về nghiện. Ngay cả khi ta không muốn khổ, ta cũng không khỏi lại sa vào những tình huống làm ta khổ.

Còn về chuyện thỉnh thoảng ta thích chọn cái làm ta đau, Eckhart Tolle giải thích hiện tượng này theo cách hình tượng. Khi bản ngã thất bại trong các công cuộc ái kỷ, để tiếp tục tồn tại, nó chuyển sang một kế hoạch B bằng cách xây nên một "thân khổ", một chiến lược thay thế để củng cố danh tính nó, lần này là theo kiểu làm nạn nhân. Như vậy thì bản ngã có thể tồn tại bằng cách sống nhờ những kêu ca và đả kích. Và ngay cả nếu không ai muốn nghe ta, ta cũng cứ vừa tự kể đi kể lại câu chuyện buồn của mình vừa than thân trách phận. Ta dồn hết mọi thứ cho cái thân khổ này. "Thân khổ là một kẻ nghiện bất hạnh", Tolle nói. Anh ta sống nhờ những ý nghĩ tiêu cực và bi kịch nội tâm, nhưng chịu đựng kém những ý nghĩ tích cực. Anh ta sống bằng cách thường trực nghiền ngẫm quá khứ và lo lắng tương lai. Anh ta không biết sống trong không khí trong lành của phút giây hiện tại tuyệt không có những thứ bịa đặt của đầu óc.

CHRISTOPHE: Tại sao chúng ta lại đến nước tự làm mình khổ? Câu hỏi này có liên quan đến rất nhiều người. Bản thân tôi cũng có thể làm những chuyện mà tôi biết chúng sẽ làm hại tôi, như làm việc quá nhiều chẳng hạn! Trái lại, tôi không chắc là chúng ta *thích* khổ. Tôi nghĩ rằng quả thực ta cũng có thể làm mình khổ, làm lại theo cách vô lý, biết rằng mình tự làm khổ mà vẫn tiếp tục. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta *thích* khổ! Một ví dụ: trước kia, trong tâm thần học, một số đồng nghiệp của chúng tôi có khuynh hướng xem nhẹ những phụ nữ bị những kẻ thống dâm đánh đập. Họ lẫn lộn hai điều. Khi một phụ nữ nói: "Tôi yêu anh ta dù anh ta đánh đập tôi", điều này không có nghĩa là: "Tôi yêu anh ta vì anh ta đánh đập tôi." Chuyện này có hơi giống vấn đề bạo lực ta gây ra cho bản thân, rất thường xảy ra, vì ta không biết làm sao khác, như một con chó tự gãi điên cuồng và tự làm mình bị thương, nhưng ở nó cảm giác ngứa quá dữ dội.

MATTHIEU: Bồ tát Long Thọ, triết gia Phật giáo lớn của Ấn Độ thế kỷ II, đã viết rằng khi ngứa mà gãi thì tốt, nhưng sẽ sung sướng hơn nhiều nếu không còn ngứa nữa! Ngài kết luận là, nếu thỏa mãn ham muốn thì tuyệt, nhưng thoát khỏi nó thì còn hay hơn nhiều.

CHRISTOPHE: Đôi khi chúng ta làm những chuyện phi lý và đau đớn chỉ vì buồn chán. Một nghiên cứu gần đây thật ngạc nhiên chỉ

ra rằng, khi người ta cho học sinh vào một phòng trong 10 hay 15 phút, và cho chúng chọn hoặc không làm gì cả hoặc tự chịu những sốc điện nho nhỏ, một số lớn (gần 2/3 nam và 1/3 nữ) thích được chích điện hơn! Ta nên nghĩ rằng thế hệ trẻ ngày nay, thường xuyên bám vào màn hình và nhạc, đã mất thói quen ngồi không và quán sát nội tâm, hơn là nghĩ rằng chúng bị thúc đẩy bởi chứng thống dâm!

Với dinh dưỡng cũng tương tự như vậy. Phần lớn thời gian, ta không ăn vì ta đói, mà vì thèm ăn, vì ta thấy đồ ăn hấp dẫn, hoặc vì đã đến giờ ngồi vào bàn. Ta nhầm lẫn thú vui này với thú vui khác: Mình có thấy đói thật không? Hay mình chỉ muốn ngồi vào bàn với bạn bè? Hay là mình muốn ăn chỉ vì như vậy có vẻ hay? Ta đang thiếu ý thức, một sự vắng mặt với chính mình. Do vậy, vấn đề là những đau khổ mà ta bắt mình chịu, hay những sai lầm ta phạm phải khi thỉnh thoảng biết mình làm điều đó, nhưng lúc làm, ta không để tâm lắm đến cái ta thật sự cần. Đúng là luôn chăm chú theo dõi và khó khăn với bản thân thì có vẻ phiền phức hay nhọc nhằn, nhưng nếu ta như vậy một chút xíu, thường xuyên hơn một chút, ta có thể làm giảm rõ rệt những đau khổ gắn liền với các cách xử sự này. Đó là một cái khó kinh điển trong các chứng nghiện. Dùng ma túy rõ ràng là làm hại mình. Nhưng ta không hề muốn đau khổ: ban đầu, ta tìm thú vui; cuối cùng, ta tìm cách để không chịu đựng trạng thái thiếu nữa.

MATTHIEU: Giải thoát khỏi nghiện là một thách thức thực sự vì ba lý do. Trước hết, nếu chỉ khuyên người bị nghiện ghét đối tượng của mình thì chưa đủ. Thường thì, người nghiện đã chán ghét, nhưng họ không khỏi muốn thêm cái làm họ chán ghét. Tiếp đến, bỏ được một thứ nghiện đòi hỏi nỗ lực ý chí ghê gớm. Thế mà, một trong các tác dụng của nghiện là làm suy yếu hoạt động của những vùng trong não có liên hệ với ý chí. Cuối cùng, để khỏi nghiện, cần tập làm chủ ham muốn bốc đồng gắn liền với chứng nghiện này. Thế mà hóa ra nghiện ức chế hoạt động của hồi hải mã, một vùng trong não cho phép, lúc bình thường, biến một luyện tập, dù đó là gì, thành những biến đổi về mặt chức năng và cấu trúc của não – cái ta gọi là khả biến thần kinh. Ba trở ngại này khiến việc cai nghiện đặc biệt khó khăn.

ALEXANDRE: Con đường hạnh phúc đòi hỏi quên đi tất cả những gì đã học. Trong thần bí Cơ Đốc giáo, cũng như trong truyền thống Thiền tông, chúng ta được khuyên nên chết đi, từ bỏ tất cả: những niềm tin, thói quen, ham muốn, ảo tưởng. Thế tại sao không bắt đầu ngay lập tức việc dọn trống bên trong này? Khi đạo Phật nhấn mạnh chánh mạng này, nó cho tôi thấy rằng không thể có được

hạnh phúc nếu tôi sống một đời phóng túng, căng thẳng, ích kỷ. Làm sao tôi có thể về với bình yên nếu, từ sáng đến tối, tôi chỉ nghe theo bản ngã? Để từng chút một tháo gỡ mình khỏi đời sống hằng ngày đối nghịch với sự bình yên trong tâm hồn, có lẽ cần tập các đức tính tốt để trở nên đức hạnh. Ở đấy cần một cuộc chuyển hóa. Nếu tôi đợi được tự tin rồi mới có hành động tin tưởng, tôi có nguy cơ không bao giờ tiến bộ… Trái lại, ngay từ bây giờ tôi cần cố gắng có những hành động cụ thể.

May mắn là, trong lĩnh vực này, ta không đơn độc, đôi khi ta chỉ cần thấm nhuần lối sống của những người đi trước ta trên đường. Còn ai hay hơn trong việc cho ta một cái đà mới để nhổ bỏ từng độc tâm một? Trái lại, đức hạnh của ta sẽ lụi tàn khi bầu bạn với những kẻ gièm pha và xấu bụng. Nếu suốt ngày ta mải lo gieo trồng những hạt giống xấu, chẳng lạ nếu đâu đâu ta cũng thấy bụi rậm và gai…

Thiền là học cách tháo kíp nổ những quả bom trút ào ào trong tâm trí ta và để các kịch bản mà ta tin là chắc chắn tan biến đi. Khi tâm trí dọn trên khay cho ta cái tệ nhất trong những cái tệ, hãy chỉ nhìn, không làm gì cả. Khi cơn bão tinh thần hoành hoành, việc kiềm chế phản ứng đôi khi cần một thứ can đảm siêu nhân. Một việc có ích là nhận ra rằng thứ thời tiết thất thường làm lung lay bản ngã của tôi có lẽ lên đến 10 độ Richter cảm xúc nhưng tôi không vì vậy mà gục ngã. Hãy luôn để cho cảm xúc qua đi, nếu ta không nuôi dưỡng nó, nó sẽ tự yếu đi. Việc khổ tu lâu dài này, lặp lại ngàn lần mỗi ngày, chính là để mình trôi dạt giữa sóng để thấy rằng chúng không kéo dài.

Các cha sa mạc có thói quen nhắc rằng, ta càng chú ý đến mình, ta càng khổ. Và cái thách thức chính là ở chỗ nhận lãnh cái nghịch lý này: chăm sóc kỹ bản thân, tôn trọng nhịp điệu riêng, trong khi đó giải thoát mình khỏi cái tôi nhỏ nhít làm ta điên loạn. Nhổ bỏ những cảm xúc tiêu cực thì thuộc về chạy marathon hơn là chạy nước rút, do vậy mà có cái nguy cơ ta kiệt sức dọc đường. Cho nên, hết sức cấp bách, ta hãy bắt đầu loại trừ mọi cái làm ta cồng kềnh. Trong số các cảm xúc đè nặng, sự cự tuyệt và nổi loạn vẫn chưa thôi hoành hành. Câu chuyện của một ni sư Thiền tông đã cho tôi một bài học đáng nể. Cô bị một bệnh ung thư không chữa được và người phụ nữ 40 tuổi này tâm sự với tôi rằng một thời gian dài cô xem bệnh như một đối thủ. Hàng tháng trời, cô dậy để ra trận và đấu với kẻ thù cho đến ngày, nhờ thiền, cô đã bắt đầu xem ung thư như bạn, một sứ giả, một người giải thoát. Không cần phải lãnh một cú to lớn như vậy để bắt đầu sự thay đổi toàn triệt cái nhìn, bắt đầu biến cải. Những phiền nhiễu nho nhỏ chính là những dịp

để tiến bộ. Hãy thiền, hãy cố hiểu biết, hãy tiến lên, tất cả những việc này đều tốt. Nhưng đừng bao giờ thiếu một lòng kiên nhẫn vô cùng với những yếu kém của ta: thỉnh thoảng trong thử thách, chúng ta cần chút đình chiến để buông vũ khí.

MATTHIEU: Như tôi đã nói, từ Tây Tạng mà ta dịch là "xả bỏ" thực ra gợi lên sự quyết tâm giải thoát. Đến một lúc nào đó, ta không chịu được chứng nghiện những nguyên nhân gây khổ nữa. Khi một con chim xổ lồng, ta không thể nói là nó từ bỏ cái lồng mà là nó thoát khỏi đó. Cái lồng bằng sắt hay bằng vàng thì cũng vậy thôi.

CHUYỆN HOANG ĐƯỜNG VỀ VÔ CẢM

MATTHIEU: Một số người hình dung rằng việc giải thoát khỏi cảm xúc sẽ dẫn đến cái trống rỗng bên trong và biến ta thành những xác sống. Họ lẫn lộn cái trống rỗng đầu óc với cái tự tại của tâm. Mục đích không phải là làm tiêu tan những ý nghĩ và cảm xúc, mà là ngăn chúng sinh sôi nảy nở và nô dịch ta. Các thầy và nhiều người thực hành đã đạt một sự tự tại lớn bên trong, nhưng họ không trở thành rau củ. Trái lại, họ tỏ ra có nhiều phẩm chất tốt hơn người khác. Đạt-lai Lạt-ma, theo tôi, là một tấm gương hoàn hảo về lòng can đảm, niềm vui, từ tâm và cởi mở với người khác. Vậy nhưng ngài chỉ là đã vượt qua các trạng thái tinh thần thường ngày vẫn làm đảo điên tâm ta. Khi loại khỏi không gian tinh thần của mình lòng hận thù, oán giận, tham lam và các cảm xúc nhiễu loạn khác, ta dành chỗ cho lòng nhân ái, niềm vui và bình yên bên trong.

CHRISTOPHE: Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, khi ta để những người thiền có kinh nghiệm phơi ra trước các tình huống có thể kích hoạt các cảm xúc – hình trẻ em bị dị tật hay những cảnh buồn – ta nhận thấy rằng họ không hề bị cùn nhụt cảm xúc. Ta chỉ quan sát thấy một sự khuếch tán tác động cảm xúc trong não họ khác với ở những người không thiền. Đáng chú ý là có ít sự kích hoạt hơn tại một số vùng nhất định thuộc vỏ não trước trán và những vùng đó có liên hệ với các quá trình tự tham chiếu (tập trung vào bản thân, nghĩ về bản thân). Nói chung, sự kích hoạt cảm xúc có tồn tại (thiền không làm cho ta vô cảm), sự nhạy cảm không biến đổi, nhưng khả năng phản ứng của não không còn như trước (thiền cho phép rút lui nhiều hơn).

MATTHIEU: Người ta đã thực hiện những nghiên cứu bao gồm đồng thời cả những người thực hành thiền lẫn những người

không thực hành. Trong những nghiên cứu đó, họ sử dụng phương pháp chụp cộng hưởng từ để thấy những vùng và mạng lưới não được kích hoạt. Mấu chốt là nhận ra những vùng nào trong não trở nên tích cực khi một người thực hành đang thiền về nhất tâm, về lòng nhân ái, về sự có mặt cởi mở. Mỗi loại thiền có một "dấu ấn" khác nhau trong não. Dần dà, nhờ tu tập, não biến đổi, về mặt chức năng và cơ cấu. Người tu tập, tất nhiên, cũng thay đổi, vì đó là mục đích của việc này. Trong một nghiên cứu, người ta cho luân phiên những người thiền lâu năm và một nhóm người mới bắt đầu thiền nghe tiếng kêu của một phụ nữ đang khiếp sợ. Lúc đó người ta nhận thấy rằng những người thực hành đã vững nghe những tiếng kêu kinh hoàng mà không bộc lộ phản ứng tránh né hay khổ sở. Đồng thời, người ta thấy ở họ cả một loạt cảm xúc tích cực như thấu cảm, nhân từ, từ bi bắt đầu hoạt động, trong khi những người trong nhóm kia, khi nghe cũng tiếng kêu đó, lại tìm cách thực hiện một kiểu gây mê tinh thần. Những người thực hành thiền cũng phản ứng theo kiểu tương tự khi ta cho họ chịu đau. Họ cảm nhận cường độ ít ra cũng bằng, nếu không nói là hơn, những đối tượng chưa rèn luyện, nhưng họ ít tỏ ra sợ sệt hơn khi cường độ cái đau tăng lên, tìm lại được sự bình thản nhanh hơn khi cái đau dừng.

LÀM SAO ĐỂ VUN TRỒNG LÒNG NHÂN TỪ

MATTHIEU: Trong đạo Phật có một ý niệm nền tảng mà ta bắt gặp trong tâm lý học tích cực: vắng mặt các trạng thái tinh thần tiêu cực thì không nhất thiết kéo theo sự hiện diện của các trạng thái tinh thần tích cực. Nói cách khác, niềm vui không chỉ là vắng mặt nỗi buồn, từ tâm không phải là vắng ác tâm. Khi chỉ chữa các trạng thái tiêu cực, ta đạt đến một trạng thái trung hòa, nhưng không phải các trạng thái tích cực đóng góp vào cảm giác viên mãn.

CHRISTOPHE: Để bổ sung cho điều anh nói, trong khuôn khổ trị liệu, khi chúng tôi chữa cho ai đó bị trầm cảm, mục đích không phải là để họ trong trạng thái trung hòa, mà trong một trạng thái họ có thể lại cảm thấy những cảm xúc tích cực. Các cảm xúc dễ chịu này sẽ do những sự tình cờ trong đời sống, do người khác, đem đến cho họ, nhưng nếu chúng tôi không chỉ cho họ cách đón nhận chúng tốt hơn hay tự xây dựng chúng, thì như vậy vẫn chưa đủ.

MATTHIEU: Trong tâm lý học tích cực, người ta nói rằng việc vắng bóng trạng thái bệnh lý không nhất thiết là một trạng thái

tối ưu, đó chỉ là một trạng thái "bình thường", trong khi đó trạng thái tối ưu cần được vun trồng trong chính mình. Nói cách khác, trạng thái bình thường chỉ cho phép vận hành bình thường, nhưng để sống theo kiểu tối ưu, hay thực hiện đầy đủ tiềm năng của mình, ta cần vun trồng các giá trị khác nữa, ví dụ nhân từ và từ bi, đồng thời giải phóng tâm trí mình khỏi ảnh hưởng của những ý nghĩ nhiễu loạn.

CHRISTOPHE: Tôi tin vào một sự lan tỏa tình thương, lòng nhân từ, dịu dàng và trí thông minh. Mỗi lần ta có một hành động dịu dàng, cảm mến, yêu thương, mỗi lần ta khai sáng cho ai đó bằng cách khuyên bảo, ta cải biến một chút tương lai của nhân loại theo chiều hướng tốt. Còn mỗi lần ta nói một điều độc địa, ta làm một điều hung ác, và ta lặp lại, ta làm mất thời gian của sự tiến bộ nhân loại. Do vậy, việc mỗi người vun trồng nhiều nhất có thể được những tình cảm và hành vi tích cực là vấn đề sống còn cho tất cả mọi người.

MATTHIEU: Để vun trồng lòng nhân từ, cần bắt đầu từ chuyện ý thức rằng, một cách nền tảng, chúng ta rất sợ khổ và khát khao được hạnh phúc. Giai đoạn này đặc biệt quan trọng đối với những người có hình ảnh tiêu cực về mình, hay người đã chịu đựng quá nhiều và cho rằng mình sinh ra không phải để được hạnh phúc. Những người ấy trước hết cần học cách bao dung và nhân từ với chính mình.

Khi ta đã nhận ra cái khát vọng hạnh phúc này rồi, quan trọng là biết điều đó là như nhau với tất cả mọi người. Lúc đó ta sẽ cảm thấy gần với người khác hơn, ta quý trọng nguyện vọng của họ và quan tâm đến số phận của họ.

Cuối cùng, ta cần tập có lòng nhân từ. Mới đầu, sẽ dễ dàng hơn khi nghĩ về ai đó ta yêu quý. Ta để cho mình ngập tràn một tình yêu và lòng nhân từ vô điều kiện với người đó, ta ở lại trong trạng thái này vài giây. Tiếp đó ta mở rộng lòng nhân này ra cho người khác mà ta ít quen hơn. Họ cũng muốn được hạnh phúc. Rồi ta còn đi xa hơn nữa. Ta ôm trọn trong lòng nhân của mình cả những người không phải với ta, và những kẻ làm hại tất cả mọi người. Ta không mong họ làm được những hành vi có hại, mà ta mong họ được giải thoát khỏi lòng hận thù, tham lam, tàn ác hay dửng dưng, và mong họ lo cho lợi lạc của người khác. Ta nhìn họ như một bác sĩ nhìn bệnh nhân ốm nặng nhất. Cuối cùng, ta sẽ bao trọn toàn thể nhân loại trong một tình cảm yêu thương không biên giới.

CHRISTOPHE: Là người hướng nội trầm tĩnh, từ lâu tôi vốn ngờ vực niềm vui vì tôi thấy rằng nó có thể kéo ta đi quá xa, rằng nó rất gần với sự háo hức và ngây ngất. Trái lại, tôi thấy hạnh phúc dường như là một cảm xúc tích cực vô cùng dễ chịu. Hạnh phúc có hai lợi thế so với niềm vui. Nói chung, nó không đẩy đến chỗ náo nức, và nó kín đáo; vì nó tập trung vào bên trong hơn, do vậy nó không làm phật ý người khác. Sau đó, tôi đã xem lại cách phân loại này và tôi thấy rõ là niềm vui, ở khía cạnh lây lan, ngẫu hứng, có thể đem lại cho người khác rất nhiều điều. Khi người ta yêu thương vui vẻ, ta sẵn lòng để mình vui lây.

ALEXANDRE: Nếu tôi thiết tha với niềm vui thì đó là vì tôi thấy nó có vẻ đơn giản hơn, dễ có hơn là hạnh phúc. Tôi có cảm tưởng là câu mệnh lệnh "Hãy hạnh phúc bằng mọi giá" bỏ lại không ít người bên vệ đường. Tôi thấy niềm vui khiêm nhường hơn, gần với những cái yếu kém của chúng ta hơn. Tôi cũng có thể đạt tới đó dẫu tôi chịu những cơn đau kinh niên hay đang chịu tang. Không có gì nặng nề khi đi theo tiếng gọi của nó. Ngay cả người vất vả từ sáng đến tối cũng có thể cảm nhận được nó. Sao lại đánh đồng niềm vui với sự bồng bột, sự phiến diện, trong khi trước hết nó là một tiếng "vâng", một sự bằng lòng sâu xa và đích thực với thực tế như nó diễn ra? May sao, Spinoza nhắc rằng niềm vui là đoạn đường con người đi từ sự hoàn thiện ít đến sự hoàn thiện nhiều hơn. Mỗi lần cuộc sống giành được đất, mỗi khi tôi tiến bộ, niềm vui làm tôi nở tấm lòng. Một bước nữa thôi thì dứt khoát là bản ngã sẽ bùng vỡ. Trong *Ngày thứ tám trong tuần,* Christian Bobin gợi lên "một niềm vui sơ đẳng của vũ trụ, mà ta làm tăm tối đi mỗi khi ta vờ là ai khác, hay biết điều gì đó".

MATTHIEU: Tôi có cảm tưởng là chúng ta đồng ý với nhau về cơ bản, nhưng chúng ta cho các từ "vui" và "hạnh phúc" nghĩa khác nhau một chút. Đạo Phật mô tả một hạnh phúc sâu xa, trong tiếng Phạn là *sukha,* nó thấm nhuần và nằm bên dưới mọi kinh nghiệm của ta, dù đó là niềm vui hay nỗi đau, nó đồng thời còn là một trạng thái sáng suốt đã vượt ra ngoài những độc tâm và nhận thấy chân tánh của vạn sự. Nó có liên hệ chặt chẽ với việc hiểu sự vận hành của tâm. Niềm vui, *ananda,* phần nào là sự tỏa sáng từ *sukha.* Nó đong đầy lạc phúc cho phút giây hiện tại và, khi nó ngày càng thường xuyên hơn, tạo nên một thể liên tục mà ta có thể gọi là "niềm vui sống".

Một số nhà tâm lý học đã khẳng định là không thể hạnh phúc

trong tù, vì theo họ, hạnh phúc mà ta nếm trải trong tình cảnh như vậy là vô lý. Vậy mà có một người Mỹ, Fleet Maul, bị kết án nhiều năm tù vì một vụ buôn ma túy. Anh ta sống lâu ngày trong một xà lim không có cửa sổ và đông đúc, ở đó lúc nào cũng ồn ào. Chính trong hoàn cảnh cực kỳ khó chịu như vậy anh ta bắt đầu thiền nhiều giờ mỗi ngày. Mới đầu, anh ta thấy vậy khó quá – ta dễ hiểu điều đó – nhưng anh ta kiên trì. Hết tám năm, anh ta đã hoàn toàn tin chắc hiệu quả của tu tập, sức mạnh chuyển hóa của lòng từ bi và chuyện bản ngã không có thực tính.

Một hôm, anh ta được gọi đến đầu giường một tù nhân khác sắp chết là bạn anh ta và trong năm ngày, anh ta có mặt bên người kia lúc hấp hối. Sau sự kiện này, anh ta cảm thấy thường xuyên hơn một sự tự tại và niềm vui bao la. Tự tin bên trong dẫn anh ta đến chỗ chứng nghiệm cái gì đó không thể hủy diệt, độc lập với hoàn cảnh, trong khi hoàn cảnh của anh ta khó mà chịu nổi. Tôi nghĩ rằng vấn đề là sukha, nó là một cách sống và nhận biết thế giới lâu bền hơn là một niềm vui thoáng qua.

ALEXANDRE: Tôi hoàn toàn thán phục những người vui vẻ bền chí bất chấp những đòn của số phận. Nghèo khổ, bất công, bệnh tật, không có tiếng nói quyết định. Cái bí ẩn này, niềm hy vọng này đáng để cả thiên hạ bàn đến. Cảm nhận được một niềm vui đích thực tức là phát hiện ra trong tất cả mọi thứ một dịp để giải thoát, đi lên và có lẽ thậm chí là vui mừng. Sự sẵn sàng bên trong này, cái hy sinh khiêm nhường và sâu thẳm vô cùng này vượt xa cái cảm giác thuần túy. Đây không phải là một tiếng hô vang cảm thán ngây thơ mà là một sự tán thành thẳng thắn, bình yên, một cái "vâng" thận trọng với thực tại. Tôi thấy vui vì thánh Paul biến niềm vui thành hoa trái của tinh thần, việc niềm vui vẫn là thứ những người trần trụi nhất chạm tới được làm tôi mừng và thấy an ủi vô bờ. Chúng ta không nên tôn sùng các cảm xúc – điều này chứng tỏ chúng ta vẫn còn chấp trước vào chúng. Ta cần du hành tay không.

MATTHIEU: Mỗi người biểu đạt bản thân bằng những từ có một nghĩa nào đó đối với họ. Nhưng tôi thấy hình như niềm vui Alexandre nói tương ứng với cái người khác mô tả là một sự tự tại bên trong cho phép họ đối mặt nghịch cảnh.

CHRISTOPHE: Tôi chỉ thấy khó chịu vì sự phân chia thứ bậc – "niềm vui thì hay hơn là hạnh phúc" hay "hạnh phúc thì hay hơn niềm vui". Mọi cảm xúc tích cực, niềm vui, hạnh phúc, xảy đến khi ta cảm thấy có liên hệ hài hòa với thế giới, trong khi đó thì các cảm xúc tiêu cực luôn là cái đánh dấu sự đoạn giao giữa thế giới và

ta, dù đó là giận dữ, buồn bã hay sợ hãi. Niềm tin sâu xa của tôi là, đối với những người bình thường như chúng ta, và không kể vài hiền triết, thì niềm vui, hạnh phúc, tình yêu nhất định là những trạng thái không bền, ta không cảm thấy theo cách lâu dài. Thật ảo tưởng khi muốn cất chúng vào hộp. Cần chấp nhận một lần cho xong cái ý rằng chúng ta là những người làm thời vụ của hạnh phúc, niềm vui, tình yêu, và điều đó hoàn toàn bình thường. Vì vậy mà cần chú tâm làm cho chúng nảy sinh đều đặn trong đời ta. Ta cần cả hai: khi tôi hạnh phúc, tôi thấy như tôi hòa giải với quá khứ và tương lai; trong khi đó thì niềm vui làm tôi neo chặt vào hiện tại, và cho tôi mọi thiện ý tôi cần để sống phút giây này.

ALEXANDRE: Ý niệm vô thường chữa khỏi rất nhiều giày vò. Và cái ý là một người làm thời vụ của hạnh phúc có tính an ủi vô cùng. Khi ta chịu buông tay không còn bám víu vào bất kỳ thứ gì thì ta mới có thể từng bước thoát ra khỏi những giằng co, bất ổn. Đối với người đau khổ mỗi ngày, thật khích lệ khi thấy rằng không yếu đuối, mệt mỏi, bệnh tật hay khuyết tật, tóm lại là không có sự khiếm khuyết nào trên đời ngăn cấm được niềm vui. Bài tập thích hợp là dám có thái độ vô chấp trong mọi lúc. Mọi sự đều phù du, ngay cả bất ổn. Và lời của Spinoza nói lên cái cốt lõi và tôi dùng làm cương lĩnh: "Hãy làm cho tốt và cứ vui vẻ."

MATTHIEU: Hạnh phúc đóng hộp là ảo tưởng rằng ta có thể kéo dài vô tận một kiểu ngây ngất thường trực, theo cách nói của Pascal Bruckner, dựa trên hoàn cảnh, trong khi đó thì về bản chất, kiểu hạnh phúc này chỉ có thể phù du và mong manh. Có lẽ ta có thể nói rằng niềm vui liên quan đến tính chất của giây phút hiện tại, còn hạnh phúc, *sukha,* liên quan đến một cách sống lâu dài tương ứng, theo một cách nào đó, với điểm cân bằng bên trong chúng ta. Một trạng thái mà, như Bernanos nói, "không gì làm biến tính được, như những vùng nước bao la bình lặng, bên dưới bão tố".

LỜI KHUYÊN CỦA CHÚNG TÔI ĐỂ DÙNG ĐÚNG CẢM XÚC

Lời khuyên để có hoan hỉ sâu xa

MATTHIEU

- Rèn luyện sự chú tâm để nhận ra các cảm xúc tiêu cực vừa lúc chúng nổi lên. Ta dập tắt một tia lửa thì dễ hơn là một đám cháy rừng.

• Học cách nhận biết rõ hơn cảm xúc của mình. Tập phân biệt những cảm xúc góp phần vào sự bình yên của ta và của người, với những cảm xúc hủy hoại sự bình yên đó.

• Khi các hệ quả tai hại của cảm xúc tiêu cực đã xuất hiện rõ ràng, hãy làm quen với thuốc giải chúng, đó là cảm xúc tích cực.

• Vun trồng các cảm xúc tích cực cho đến khi chúng là một với ta.

Đối mặt cảm xúc

CHRISTOPHE

• Ta hãy yêu quý tất cả mọi cảm xúc. Mọi cảm xúc đều là những tín hiệu về nhu cầu của ta. Các cảm xúc tích cực cho chúng ta biết rằng nhu cầu của ta là đã được thỏa mãn hay đang được thỏa mãn. Các cảm xúc tiêu cực cho biết là các nhu cầu của ta chưa được thỏa mãn. Hãy lắng nghe và suy ngẫm về những gì đang diễn ra với các nhu cầu nền tảng của ta, từ đó mới hành động.

• Vun trồng những cảm xúc dễ chịu. Để ý duy trì chúng chứ không chỉ dựa vào sự tự động và thói quen của ta. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc có những cảm xúc dễ chịu nhiều gấp hai ba lần cảm xúc khó chịu đem lại một sự thăng bằng tối ưu, và thiết thực (ta không thể luôn có tâm trạng vui vẻ).

• Đừng nản chí. Một trong những chuyện lớn lao trong đời ta là tập có thăng bằng cảm xúc. Và ta sẽ đều đặn tái phạm, liên tục là nạn nhân của sự giận dữ vô lý, lo sợ vô cớ, buồn bã thái quá. Hành trình sẽ rải rác những cú trượt ngã, ta cần tính đến điều này ngay từ đầu. Vì vậy mà tôi ghét các tục ngữ như "Giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời", nó nói rằng về cơ bản ta không bao giờ thay đổi. Ta đang trong giai đoạn học hỏi, do vậy ta cần chấp nhận những "tái phạm". Không có lối tắt trên con đường này. Nhưng cuối cùng rồi ta cũng sẽ luôn đến đích nếu ta tiếp tục bước…

Thực hành, cho qua, dọn trống

ALEXANDRE

• Cho qua. Thiền khuyên chúng ta không nên xem cảm xúc như địch thủ. Khi đó, tu hành sẽ cốt là không lên chuyến tàu

những cảm xúc nhiễu loạn nữa, mà nhìn các toa chạy qua: "Ê, kia là giận dữ", "Ê, kia là sợ hãi". Việc dám vô chấp cho phép chúng ta đi qua bão tố mà không vong mạng. Nếu giận dữ, sợ hãi hay buồn bã đến thăm ta thì cũng chẳng sao. Miễn là chúng không bao giờ trọ lại trong lòng. Vậy nên, ngàn lần mỗi ngày ta hãy để cho qua…

• Thực hành. Việc học bơi, nổi và dịu dàng nhìn các con sóng đi qua cần thời gian, rất nhiều thời gian. Bình yên chỉ xuất hiện từng chút một. Vì vậy mà cần chuyên tâm thực tập hằng ngày.

• Dọn trống đền thờ tâm trí ta. Từ lâu tôi đã tin rằng hạnh phúc bắt nguồn từ chinh phục. Hôm nay, tôi tin rằng, đúng hơn, vấn đề là dọn trống chúng ta. Thay vì gom góp những khả năng hay hiểu biết, ta hãy đổ tất cả những gì đè nặng ta: thói quen, suy nghĩ, sợ hãi, tham lam… Nằm dưới hàng tấn bùn là quặng lạc phúc, niềm vui đích thực. Do vậy ta hãy đuổi đi cái vô ích, và xem các chướng ngại trong đời sống như phương tiện thiện xảo để đến đó.

4

Nghệ thuật lắng nghe

CHRISTOPHE: Lắng nghe, có mặt, chú tâm. Ta hiểu những ý niệm rất cần thiết này như thế nào? Tôi thấy dường như ta có thể định nghĩa lắng nghe là sự hiện diện không lời trước người khác, trong khi đó mọi chú tâm của tôi, mọi ý thức, đều hướng về cái người kia nói. Đó là một thái độ phức tạp mà lúc đó ta vừa cho vừa nhận.

NHỮNG ĐẶC ĐIỂM CỦA LẮNG NGHE THẬT SỰ

CHRISTOPHE: Lắng nghe là một phương pháp khiêm tốn, trong đó ta để người khác lên trước mình. Những người quá ái kỷ không biết lắng nghe, và những lúc ta lo lắng, ngây ngất hay có quá nhiều mối bận tâm về mình, ta không biết lắng nghe thật sự. Dù rằng thỉnh thoảng ta cũng có thể làm bộ như lắng nghe!

Khi lắng nghe, ta thấy có ba cơ cấu nền tảng: tôn trọng lời người khác, thả lỏng và biết xúc động. Tôn trọng lời nói trước hết là không đánh giá cái người khác nói với ta khi ta lắng nghe họ. Mà chuyện này thì rất khó! Một cách tự động, ta có khuynh hướng đưa ra một đánh giá: ta cảm kích, không cảm kích, ta đồng tình, không đồng tình, ta thấy chuyện đó đúng hay ngu ngốc. Khó mà ngăn cái đánh giá này nảy ra trong đầu ta, nhưng mỗi lần nhận thấy nó, ta có thể ghi nhận rồi tránh xa, để cố hết sức quay lại lắng nghe thật sự.

Động tác khác trong lắng nghe là thả lỏng, đây là cái bệnh nhân dạy tôi. Những người hết sức nhút nhát và những người quá lo âu sợ mình không ngang tầm với người đối thoại đến nỗi họ không lắng nghe được vì họ đã chuẩn bị sẵn cái để trả lời. Khi lắng nghe thật sự, ta không cần chuẩn bị câu đáp, mà chỉ thả lỏng và lắng

nghe. Thỉnh thoảng ta có cảm giác đó là một vị thế hơi "nguy hiểm", nhưng phản ứng của ta sẽ sâu sắc hơn và phù hợp hơn nhiều khi ta bỏ hẳn cái ý soạn sẵn nó.

Cái thả lỏng này cũng là điều kiện để lắng nghe chân thành và đích thực khi mà ta sẵn lòng cảm động, xúc động, không đánh giá, không kiểm soát, không mong muốn khống chế, suy cho cùng là không có dụng ý nào.

Khí chất hướng nội của tôi khiến cho, dù không nỗ lực cũng không tài cán gì, tôi luôn thích lắng nghe hơn là nói. Dẫu thế, tôi thấy, theo thời gian và công việc, tôi đã có thể cải thiện khả năng lắng nghe, nhất là nhờ việc thực hành thiền dạy tôi có mặt mà không soạn sẵn phản ứng, hoàn toàn thả lỏng, từ đó hoàn toàn dễ thẩm thấu và cởi mở với lời người khác. Trong nghề y sĩ, điều đó không phải lúc nào cũng hiển nhiên. Các nghiên cứu chỉ ra rằng trung bình bác sĩ ngắt lời bệnh nhân sau hai ba mươi giây. Họ có khuynh hướng tìm các triệu chứng, nhanh chóng tìm thấy câu trả lời, nắm quyền trong cuộc nói chuyện. Nhiều đồng nghiệp của tôi, các bác sĩ đa khoa lớn tuổi giàu kinh nghiệm, nói rằng gần như mọi sai lầm mắc phải khi phụ trách bệnh nhân là những lỗi lắng nghe. Ta không để họ nói đủ, ta không đặt ra đủ câu hỏi cho họ, ta dẫn dắt họ quá sớm đến chỗ ta nghĩ là hợp lý. Ta nghĩ rằng chăm sóc là chẩn đoán, kê toa, tư vấn, cho thuốc men và khuyên nhủ hơn là lắng nghe. Nó hơi giống việc làm cha mẹ. Ta muốn khuyên bảo con cái, giáo dục chúng, an ủi chúng, chỉnh sửa chúng… và ta có khuynh hướng không nghe chúng đủ, không để chúng nói trong những lúc việc đó vô cùng quý giá.

Còn về chuyện lắng nghe trong một cặp đôi thì có một bài tập trị liệu là, khi rất khó để người này nói mà người kia không ngắt lời, ngước mặt lên trời, thở dài hay ngọ ngoạy trên ghế, thì ta nói với họ: "Chị sẽ nói về cách chị nhìn nhận hoàn cảnh, còn chồng chị sẽ đến ngồi đầu kia phòng, xoay lưng lại, chỉ lắng nghe. Tôi không muốn nghe anh ta. Anh ta chỉ việc chăm chú nghe trong năm mười phút, rồi sau đó ta sẽ đổi vai." Cũng vì những lý do đó, đôi lúc tôi khuyến khích bệnh nhân viết cho bạn đời, khi họ thấy khó trò chuyện! Trước hết là vì, khi viết, ta thường đi vào cái cốt lõi, ta ít bị thôi thúc và do vậy ít hung hăng, oán giận. Ngoài ra còn vì người kia buộc phải kiên nhẫn đọc, không ngắt lời hay cố bào chữa. Đọc thì giống như nghe mà không thể đáp lại tức thì. Nó làm tăng một chút cơ may người kia nghe được thông điệp của họ.

MATTHIEU: Lắng nghe là một món quà ta tặng người khác. Để lắng nghe kỹ, ta không những phải kiên nhẫn với người khác mà

còn cần thật lòng quan tâm đến họ. Ở Đạt-lai Lạt-ma, phẩm tính khiến những người gặp ngài chú ý nhất, ngoài lòng nhân từ mà ngài chứng tỏ với tất cả, là cách ngài lắng nghe. Ngài hoàn toàn và tức thì có mặt với người ngài nói, lúc riêng tư cũng như trước công chúng, dẫu đó là một người lạ trong sảnh sân bay.

Vì thiếu suy xét cho người khác, ta thường cho là ta biết người đối thoại muốn đi đến đâu và ta đã hiểu ngọn ngành vấn đề của họ. Với vẻ hạ cố, thỉnh thoảng ta đưa ra câu trả lời hấp tấp, chưa đủ, thường là không phù hợp. Ngay cả là ta có lời khuyên sáng suốt thì ta cũng ngăn người kia nói tất cả những gì họ có trong lòng. Thật thất vọng khi không được nói hết suy nghĩ của mình.

Rất nhiều người kêu ca là không được lắng nghe. Họ có cảm tưởng là không ai quan tâm đến họ. Các tranh luận chính trị thường là ví dụ tuyệt vời về sự dửng dưng này. Các nhân vật chủ chốt bắt đầu bằng cách ngắt lời nhau, thế rồi, khi vậy vẫn chưa đủ, tất cả cùng nói một lượt, như thể để người khác nói là dấu hiệu yếu đuối, một sự nhượng bộ không thể chấp nhận được.

Tốt hơn là để người khác nói rồi thong thả bình tĩnh chỉ cho họ thấy nếu họ mắc sai lầm. Do vậy, giai đoạn đầu lắng nghe phải là cho thấy ta thật lòng chú tâm đến người kia, rằng ta chú ý đến họ hoàn toàn. Điều đó đồng thời cũng cho họ thấy, nếu họ cần ta cho lời khuyên, ta sẽ làm hết sức để cứu vãn tình thế của họ.

Một số người gần như không biết lắng nghe người khác. Tôi còn nhớ một viên chức Bhutan mà tôi thường có công chuyện. Mỗi lần tôi hỏi anh ta, anh ta không bao giờ nghe hết câu mà đã trả lời trước: "Không, không, không!" Vì vậy mới có những trao đổi khôi hài, kiểu như:

- Anh thấy sáng mai chúng ta đi được không?

- Không, không, không… Hãy sẵn sàng lúc 9 giờ!

Chính tôi cũng có khuynh hướng trả lời hơi nhanh khi thấy trước cái mọi người sẽ nói, và dẫu hóa ra là tôi đoán đúng, đó cũng không phải là cách trò chuyện hay. Tôi thường hối hận và thấy mình cần điều chỉnh!

CHRISTOPHE: Cái anh mô tả, chúng ta ai cũng phạm phải, khi chúng ta thúc bách, gấp gáp, đôi khi còn mệt lả. Mọi người đến gặp chúng ta, họ mới mở miệng nói thì chúng ta đã hình dung trước họ sẽ dứt câu ra sao, họ muốn nói gì với chúng ta, và chúng ta có những câu trả lời có thể là phù hợp, nhưng chúng ta chưa thật sự

lắng nghe họ. Tuy nhiên, chúng ta chỉ mới làm phân nửa công việc, vì khi người khác nói với ta, họ không chỉ cần câu trả lời, họ muốn cảm thấy sự có mặt, tình anh em, cảm mến.

CHÍNH XÁC THÌ NGHE MÀ KHÔNG PHÁN XÉT NGHĨA LÀ SAO?

MATTHIEU: Điều cơ bản là không đánh giá người khác như một cá nhân. Điều đó không ngăn chúng ta đánh giá cái họ nói hay làm theo góc độ gây ra hạnh phúc hay đau khổ, cũng như hiểu những lý do dẫn họ đến chỗ làm sai với mình và người khác, nếu có.

Ta có thể đánh giá người khác theo hai cách: tuyệt đối hay tương đối. Đánh giá theo cách tuyệt đối là chẳng hạn phán xét ai đó về nền tảng là xấu xa, rằng họ không có chút thấu cảm nào, rằng họ sẽ không bao giờ ngừng kêu ca vì đó là cách sống của họ và không có lý do gì để điều đó thay đổi. Kiểu đánh giá này cho rằng các nét tính cách khắc vĩnh viễn trong đá và đã bị phản chứng bởi kinh nghiệm thiền cùng các phát hiện hai mươi năm qua trong lĩnh vực khả biến thần kinh (não chúng ta biến đổi khi ta đứng trước những hoàn cảnh mới hay khi ta theo một quá trình rèn luyện thể chất hoặc tinh thần) và di truyền học biểu sinh (ngay cả gien của ta cũng có thể biến đổi). Các nghiên cứu này đã chứng minh rằng có thể thay đổi cách ta điều khiển suy nghĩ, cảm xúc, tâm tính của mình và, cuối cùng, cả nét tính cách.

Đánh giá tương đối chỉ áp dụng vào hoàn cảnh thực tế, tạm thời của người ta đánh giá. Dẫu ai đó bộc lộ những nét tính cách và thái độ khó ưa, ta cũng tính đến vai trò của sự phát triển cá nhân và môi trường của họ. Ta không đánh giá một người trong tự tính của họ, mà trong trạng thái tinh thần của họ lúc đó và các yếu tố đè nặng lên hành vi của họ. Nếu có người dùng gậy đánh ta, ta không nổi giận với cây gậy, ta biết rằng đằng sau cây gậy có một cá nhân. Ta hãy theo đuổi lập luận: người này bị nỗi căm giận sai sử, còn nó thì bắt nguồn từ vô minh. Ta không lẩn tránh vấn đề cách xử sự của người đó đặt ra, mà ta để cửa mở cho lòng từ bi đối với người là nạn nhân của hận thù và vô minh.

CHRISTOPHE: Tôi thấy như có những tình huống mà thời gian đánh giá, thời gian chẩn đoán và thời gian khuyên nhủ nên tách với thời gian lắng nghe. Tôi thấy rằng, đứng trước những bệnh nhân mà tôi không nhất thiết đồng tình với tư cách con người, việc lắng nghe họ, cố hết sức tránh xa phán xét, có một tác động

rất quan trọng đối với họ. Nếu tôi phán xét trong khi lắng nghe, dù theo cách nhẹ nhàng, họ cũng sẽ cảm nhận được. Và thường thì, tôi nhận thấy rằng một chuyện đơn giản như được hiền từ lắng nghe cũng sẽ giúp mọi người nhìn ra sự vô lý trong một số lập trường của họ. Khi người đó nói xong, tôi yêu cầu họ nói cụ thể hơn: "Vậy thì nếu tôi hiểu đúng, có phải anh nói tôi rằng anh cư xử như thế không?" Và tôi có cảm giác như khi tôi biết hoãn lại tất cả những đánh giá, không những tôi nghe tốt hơn mà công việc chuyển hóa cũng đã bắt đầu. Đến một lúc, tất nhiên là tôi cần phải sắp xếp lại những ý nghĩ của mình, hơn nữa, thỉnh thoảng tôi còn cho phép mình thong thả – điều trước đây tôi không làm. Chẳng hạn tôi nói với bệnh nhân: "Giờ cho tôi vài phút, trước khi trả lời anh, để suy ngẫm cái anh vừa nói."

MATTHIEU: Tôi hiểu quan điểm của anh, nhưng cái tôi vừa ám chỉ thì gần hơn với chẩn đoán mà một bác sĩ nhân từ lập ra bằng cách để tâm đến mọi triệu chứng và đánh giá cái khổ tiềm tàng có thể có, không phán xét đạo đức. Lòng từ bi nằm bên dưới thái độ này chỉ có một mục đích duy nhất là chấm dứt mọi hình thức khổ. Tuy vậy, chắc chắn một bệnh nhân sẽ thấy được an ủi vô cùng khi nghĩ thầm: "Vậy là cũng có người lắng nghe mình và thật tâm cố hiểu mình."

CHRISTOPHE: Phải, tôi nhận thấy là bệnh nhân hiểu rất rõ điều này. Nhưng trước kia, tôi không dám, vì tôi thấy với tư cách nhà chuyên môn, mình phải có sẵn những câu trả lời. Tôi thấy mình làm tốt hơn khi tôi có thể tách lắng nghe với phân tích, dẫu là điều đó giả tạo, dẫu có lẽ đánh giá vẫn luôn ngầm có ở đó. Hơn nữa, đây là cái chúng tôi nói với bệnh nhân tập chánh niệm: anh không thể ngăn mình đánh giá, nhưng hãy ý thức sự hiện diện của đánh giá. Và bằng hết sức mình, anh hãy liên tục mở sự chú tâm về sự hiện diện của mình, về lắng nghe, và hơi thở. Đánh giá vẫn có đó, những ý nghĩ ở đó, nhưng đừng co cụm trong mỗi đánh giá này, những ý nghĩ này.

KHUÔN MẶT CỦA LẮNG NGHE

CHRISTOPHE: Từ 20 năm nay tôi làm việc với rất nhiều bệnh nhân bị chứng lo âu, các chứng sợ xã hội. Họ rất không thoải mái trong các trao đổi và phát hiện rất nhanh, đôi khi sai lầm, các biểu hiện đánh giá hay bác bỏ trên mặt người đối thoại. Tôi còn nhớ cái băn khoăn của một số bệnh nhân khi họ nói với tôi; cách tôi nghe họ làm họ ngại: "Khi anh nghe tôi, anh nhíu mày và tôi có cảm giác anh không đồng tình với tôi", họ nói tôi vậy. Thật ra, tôi thấu

cảm đến mức câu chuyện của họ làm tôi đau và tôi có vẻ mặt nhăn nhó! Từ đó, tôi hiểu rằng ngay cả vẻ mặt của mình cũng cần tỏ ra hiền từ. Tôi đã tiến bộ và tôi nghe họ với lòng trắc ẩn, mỉm cười dịu dàng, cố thể hiện trên mặt mình ít nhiều lòng trắc ẩn mà không chỉ là thấu cảm đơn thuần.

Sự hiểu lầm này làm tôi nghĩ đến một giai thoại Aaron Beck kể tôi nghe. Ông là nhà sáng lập các trị liệu pháp nhận thức khi còn là nhà phân tâm học. Ông im lặng, kiên nhẫn lắng nghe một bệnh nhân đang có những tự do liên tưởng. Thế rồi, lát sau, ông nhận ra là bệnh nhân có vẻ rất phật ý. Khi ông hỏi có gì làm bà băn khoăn, bệnh nhân bùng lên: "Tôi nói anh cũng cả giờ rồi, và tôi có cảm giác như anh không để tâm gì đến cái tôi nói!" Aaron Beck bèn nói với bà ta: "Thế tại sao bà không nói tôi biết?" Bệnh nhân đáp: "Tôi không nghĩ là điều này nằm trong khuôn khổ tự do liên tưởng." Lúc này Aaron Beck mới nhận ra có gì đó tắc nghẽn trong hệ thống phân tích. Cái giày vò bệnh nhân lúc ông lắng nghe bà không phải chuyện anh trai bà khiến bà làm hỏng mất cái bánh phúc bồn tử lúc bà 5 tuổi, mà cái ý nghĩ, tất nhiên vô căn cứ, là thầy thuốc điều trị không lắng nghe. Ông mới rút ra kết luận rằng điều quan trọng nhất là chỉ cho bệnh nhân cách làm chủ cảm xúc, ý thức được những biến dạng của thực tại mà họ đầu hàng, bắt đầu bằng cách thoát ra khỏi cái giày vò họ ở đây và lúc này. Đó là một trong những lý do mà ông quyết định bỏ phân tâm học để sáng lập một trường phái trị liệu gọi là "nhận thức", từ đó nó đã chứng tỏ khả năng trên bình diện trị liệu.

MATTHIEU: Cái anh nói làm tôi nhớ đến Paul Ekman, ông phân biệt ra hai kiểu cộng hưởng tình cảm, hội tụ và phân kỳ. Với cộng hưởng hội tụ, tôi khổ khi anh khổ, tôi thấy giận khi tôi thấy anh giận. Chẳng hạn, nếu vợ anh về nhà rất phật ý vì ông chủ cư xử sai với chị, anh sẽ phẫn nộ thốt lên: "Thằng mất dạy, sao hắn dám cư xử với em kiểu đó!" Với cộng hưởng phân kỳ, thay vì cảm thấy cùng cảm xúc như vợ, anh lùi lại và, vẫn tỏ ra ân cần, anh nói: "Anh thật tiếc là em có chuyện với gã cục cằn đó. Anh làm gì được cho em không? Em muốn một tách trà không, hay em thích ta đi dạo hơn?" Trong hai trường hợp, người kia cảm kích rằng ta quan tâm đến những tình cảm của họ.

TẠP ÂM TRONG LẮNG NGHE

ALEXANDRE: Tôi say sưa uống lấy lời các anh nói, các bạn hữu ơi… Thật ra, ta được cho hai cái tai nhưng không có hướng dẫn sử dụng để dùng. Đến lượt mình, tôi sẽ mạo muội đề nghị vài món

dụng cụ để bỏ vào hộp đồ nghề của ta. Lắng nghe thì như anh nói, Christophe ạ, thả lỏng, không đánh giá người khác một cách tuyệt đối nữa. Không gì tệ bằng logic của tay quyền anh tìm cách hạ nốc ao đối thủ. Epicurus đã rất khéo khi nhắc: "Trong cuộc tìm kiếm kiến thức thông qua thảo luận, người thua sẽ được nhiều hơn bởi y thu nhận nhiều hiểu biết hơn." Nói một cách đơn giản, tôi có thể dừng đoán trước một cách hệ thống phản ứng của người đối thoại và nhất là bỏ cái khuynh hướng tai hại là nói thay họ…

Học cách lắng nghe còn là nhận ra những tạp âm xeo xeo trên đường dây. Heidegger, khi nhắc đến khái niệm *nước đôi,* đã giúp tôi rất nhiều. Lắm lúc, không lắng nghe người khác đến cùng, tôi dẫn hết về mình, về câu chuyện của mình, về những phạm trù trong óc. Phản xạ thảm hại đẩy chúng ta đến chỗ ném ra những câu: "Chuyện này làm tôi nhớ tới bà mẹ vợ tôi", "Anh làm tôi nghĩ đến anh họ tôi", "Chú cũng đã nếm mùi chuyện đó rồi, nhóc"... Tôi bèn ngẫm về những ý kiến của mình mà không để người khác thực sự tồn tại. Lắng nghe là dừng lại, can đảm không soạn sẵn câu trả lời nữa, dừng chôn vùi kẻ khác dưới hàng đống nhãn hiệu. Ý niệm nước đôi còn phòng ngừa cho tôi cái nguy cơ tầm thường hóa khổ.

MATTHIEU: Sao lại là từ "nước đôi" này?

ALEXANDRE: Vì trong khi gán câu chuyện của tôi lên câu chuyện của người đối thoại thì tôi phủ nhận quyền được khác biệt của họ. Tôi không cho phép họ có nhiều cách giải thích thực tại. Tôi dẫn dắt hết về mình. Tôi tạo ra một kiểu phương trình khiên cưỡng giữa họ và tôi. Tôi nhốt họ trong các sơ đồ của mình.

Ra khỏi đó là khổ tu thật sự. May sao, chúng ta có thể trông cậy ở các thầy trong chuyện này. Socrates chẳng hạn, ông sẽ đến đánh thức chúng ta khi chúng ta nhốt mình trong các định nghĩa gay gắt. Biết bao ngộ nhận và lầm lẫn chia cắt chúng ta với người khác. Cũng vậy, tìm cách truy đuổi mọi thành kiến làm ta cồng kềnh là một trong những bài tập cấp bách hơn.

Cũng cần tiệt trừ thói hạ cố. Các thầy cô thường giáng cho tôi những "Thầy hiểu em", cái này không phải lúc nào cũng đúng. Tôi có cảm tưởng như họ đứng trên doi đất cao nhìn một thằng bé đang chết chìm. Cái nhìn trên cao này không hề an ủi tôi, làm trầm trọng hơn nỗi đơn độc của tôi. Phải, quả thật là những câu kiểu "Cô hiểu em như thể cô sinh ra em" hay "Thầy hiểu em" phải được sử dụng thận trọng cực kỳ. Không nhốt người khác trong những hình ảnh của ta, luôn biết thán phục cái riêng biệt của mỗi

người sẽ đem lại một bước lớn đến tự do.

Lắng nghe trước hết là im lặng, và dám lùi lại một chút khỏi cái radio bên trong này, cái "Đài FM trong óc" cái gì cũng bình luận. Từ sáng đến tối, nó đánh giá, phân tích, so sánh. Tôi càng nghĩ nó quan trọng, tôi càng ít rảnh rang cho người khác. Bài tập ở đây là nhận ra cả ngàn lẻ một ý nghĩ làm ta xa người khác. Dẫu ta không thể tắt cái radio, nhận thức rằng nó thường trực xeo xeo thì cũng đã *đủ.* Cần thừa nhận rằng có những lúc ta bị các sóng này xâm chiếm đến mức người khác gần như không tồn tại nữa. Làm sao lắng nghe một người cha mất đứa con trai khi chính ta bị tê liệt đi vì nghĩ một thảm kịch như vậy có thể xảy đến cho ta?

Mệt mỏi, chán nản, hấp tấp… Có biết bao yếu tố làm biến chất sự lắng nghe của ta. Không thật sự có mặt, lúc đó tôi *ngoài rìa* người đối thoại. Do vậy mà phải lắng nghe cơ thể, tâm trí và tinh thần để vẫn có mặt.

Lời nói vừa có khả năng giết chết vừa có khả năng chữa lành. Tôi nhớ có ngày đã mắng Augustin vì một chuyện làm bài tập nhỏ nhặt. Câu nó nói cảm hóa tôi: "Ba ơi, khi ba mắng con, con hình dung lời ba là những cái vuốt ve." Từ đó, đứng trước những chế nhạo, chỉ trích hay một tin xấu, tôi cố xem lời làm tôi tổn thương như những âm thanh đơn giản, tự nó không có ý xúc phạm. Sao lại trao cho chúng nhiều sức mạnh như vậy? Cho chúng quyền hủy hoại niềm vui thì để làm gì? Hãy cho qua những âm thanh này, ngọn gió này, đó là cái thách thức.

MATTHIEU: Dilgo Khyentse Rinpoche có nói rằng nếu ta quá tin mọi lời nói ta nghe, tâm trí ta sẽ giống như cỏ cứ xạc xào theo gió trên đỉnh đèo. Thầy cũng khuyên là đừng vênh vang tự phụ khi được khen. Tốt hơn nên tự nhủ rằng những lời này như ta nghe thấy trong mơ, hoặc không phải người khác khen ta, mà khen những phẩm tính họ nghĩ là thấy ở ta. Trái lại, nếu ta bị chê trách đúng, ta nên tranh thủ cơ hội này để nhận ra khuyết điểm của mình và tỏ ra khiêm cung.

ALEXANDRE: Chăm chú, hiền từ lắng nghe, lúc ấy sẽ nhận ra các tạp âm: mệt mỏi, căng thẳng, những phóng chiếu, sợ hãi, giận dữ… Thực ra, mấu chốt là làm ta rảnh rang bên trong. Thường tôi ở ngoài rìa vấn đề khi có người nói với tôi về cái khổ của họ. Bất lực, tôi chỉ nói được những thứ vô vị vì không biết im lặng. Và tại sao không cứ thú nhận: "Tôi hết lòng với anh *nhưng* tôi kiệt sức rồi, biết nói gì với anh đây?" Khi cha tôi sắp chết, ở bệnh viện, tôi cũng đã đoán ra cái nguy cơ lấp đầy khoảng không, che đậy cái

vụng về bằng tràng chữ nghĩa trống rỗng. Cái vụng về sinh ra do không biết im lặng…

CHRISTOPHE: Thỉnh thoảng, khi ta vào bệnh viện thăm ai đó sắp chết hay chống chọi với căn bệnh, nói những điều tầm thường cũng an ủi được. Mọi người tưởng những ai làm trong nghề chăm sóc giảm nhẹ nói về sự sống và cái chết, nhưng phần lớn thời gian, các đề tài trò chuyện bình thường thôi: chúng tôi xem ti vi với họ, bình luận về thời tiết, các cuộc viếng thăm, thực đơn… Sẽ phức tạp cho tất cả mọi người nếu đề cập đến các đề tài nặng nề và trịnh trọng trong các tình huống này. Tôi rất ngưỡng mộ những người có can đảm thường xuyên đi thăm bệnh nhân đang được chăm sóc giảm nhẹ; bất kể lúc đó họ nói gì thì sự có mặt của họ cũng đã là một món quà đặc biệt.

MATTHIEU: Tôi cũng có nhiều dịp ở bên một người sắp chết, và tôi luôn thấy dường như cách hay nhất để đi cùng người đó là chỉ cần có mặt, im lặng, nhìn họ trìu mến, cầm tay họ, không xâm lấn. Cần hoàn toàn sẵn lòng, với từ tâm mà không có lịch trình gì khác.

ALEXANDRE: "Hoàn toàn rảnh rang và không có lịch trình", nghệ thuật sống tuyệt diệu làm sao! Im lặng cũng cần phải học. Phải can đảm ghê gớm lắm mới không hở chút là chen vào. Mới đầu, khi tôi nói chuyện với sư phụ qua điện thoại, tôi thấy ngạc nhiên vì thầy cứ im lặng hồi lâu, tôi cứ tưởng là cả đường dây bị mất tín hiệu. Rồi tôi lo: "Thầy còn ở đấy không?", và thầy luôn đáp: "Có, thầy nghe con đây!" Mỗi lần như vậy tôi lại phát hiện ra khả năng có một tính chất hiện diện khác, một sự rảnh rang bao la bên trong. Cầu nguyện là hoàn toàn chìm trong im lặng, ngậm miệng, lắng nghe. Thầy Eckhart đã khai tâm cho tôi vào đời sống trầm tưởng này. Trước kia, cầu nguyện của tôi là một chuỗi lê thê những xin xỏ, lấp đầy khoảng không. Giờ đây, tôi bắt đầu bỏ những cầu xin, hay đúng hơn, tôi mở rộng thêm để bao trọn nhân loại và mọi chúng sinh đau khổ. Cầu nguyện xuất phát từ một sự sẵn sàng mỗi phút giây, từ cái thức tỉnh mà ta học cách bằng lòng với cái xảy đến, không chối bỏ gì, không bao giờ tự nhồi nhét.

Tôi nhớ người tu sĩ tử tế này đã tâm sự với tôi: "Trong im lặng, hãy để Chúa Trời lo cho Chúa Trời. Chỉ cần lắng nghe." Thánh Benedict nói: "Hỡi con trai ta, hãy lắng nghe lời mời của thầy, nghiêng lỗ tai của tim con." Cụ thể thì, bất cứ lúc nào tôi cũng có thể đi vào sâu thẳm con người mình để khám phá ra sự tĩnh lặng và bình yên bên dưới cái náo động của tâm trí.

DÁM IM LẶNG

ALEXANDRE: Đây có lẽ là một hành vi cách mạng vô cùng: dám sống một đời quán tưởng. Đôi khi, đó rõ ràng là cuộc nổi loạn. Dọc đường không thiếu những chướng ngại. Vài năm nay rồi, tôi bắt đầu thiền một giờ mỗi ngày bên sư phụ. Và thật ra, đó là một vấn đề sống còn. Không có quãng thời gian này để can đảm sống chậm lại và bớt máy móc đi một chút, tôi đã đắm từ lâu. Khi oằn mình dưới các nghĩa vụ, tôi luôn hy vọng tìm thấy một chút thời gian để theo đủ lượng của mình: trong taxi, bến xe buýt, khắp nơi… Nhưng nương náu ở đâu để lìa bỏ một chút cái huyên náo? Người ta nói rằng sự vắng lặng khiến ta sợ, nó gợi nhớ cái hư vô, cái chết, nó đánh thức những bóng ma, cái thiếu thốn. Thế nhưng, miệt mài trong đó, đấy là bước vào một sự viên mãn chữa lành. Cầu nguyện, thiền, là từ bỏ các vai trò, nhãn hiệu, để cảm nghiệm hết tĩnh lặng này đến tĩnh lặng khác. Nhưng thử thách thật tàn bạo. Để náo động tiêu tan và tĩnh lặng sinh ra thì phải băng qua rất nhiều hoang mạc.

Trong thiền đường, một ngày dông bão, tôi cảm thấy rằng cái bình yên luôn ở đó, trong sâu thẳm. Bên ngoài, sấm chớp gầm rú và mưa như trút. Bỗng đâu, tôi nhận ra rằng mình đang lắng nghe mưa ở một nơi khô ráo. Tôi thật sự nhận ra rằng không có gì, tuyệt không có gì có thể làm hỏng tâm ta. Từ đó, khi cơn giận hay lo sợ đến, tôi luôn giữ kỷ niệm mùi vị kinh nghiệm này: tôi có thể lắng nghe mưa từ một nơi khô ráo, để cho những lo sợ và tâm trạng buồn bực nhẹ nhàng trôi qua.

MATTHIEU: Mẹ yêu quý của tôi thường nói: “Im lặng là ngôn ngữ của tương lai.” Từ khi ẩn tu ở Nepal, tôi thấy rặng Himalaya trải ra trước mặt trên hơn 200 km. Vắng lặng hoàn toàn đến nỗi tôi nghe giọng nông dân cách xa hơn một cây số, và thỉnh thoảng, tiếng trầm đục của màn mưa đến gần, tăng dần cường độ khi ập đến tôi. Tĩnh lặng ngoại cảnh mở ra những cánh cửa tĩnh lặng nội tâm. Lúc đó dễ cảm nghiệm hơn cái tươi mới của khoảnh khắc hiện tại, nó đưa ta đến gần bản tính tối hậu của vạn sự.

Tôi còn nhớ một buổi sáng mùa thu tôi thấy mình ngồi một mình bên bờ hồ lớn Manasarovar, ở độ cao 4.600 mét, gần núi Kailash. Bầu trời xanh thẳm và sắc sáng chói lòa. Cảnh vật gần như hoàn toàn vắng lặng. Bỗng, tôi nghe thấy rõ ràng tiếng kêu mà tôi nhận ra như của vịt đầu đỏ. Tôi nhìn kỹ xung quanh mà không thể xác định được chỗ của bầy vịt, rồi cuối cùng tôi cũng thấy chúng, bình yên bơi cách bờ hai trăm mét. Tiếng kêu của chúng lan trên mặt

hồ và tôi nghe như chúng được đẩy tới ngay cạnh tôi. Tôi nhận ra rằng thiền định nằm ở bên ngoài cũng như bên trong. Tôi nghĩ về một tình tiết trong đời đại hành giả Shabkar, một ngày cũng ở trên bờ hồ này, đầu thế kỷ XVIII, và về sau ngài viết: "Một hôm, khi nghỉ ngơi trên bờ hồ, tôi chứng nghiệm được một sự khoáng đạt không còn đối tượng chú tâm nào, một trạng thái trong trẻo, bao la."

Trong thiền, khoảnh khắc từ khi các ý nghĩ đi qua ngừng đến khi các ý nghĩ tiếp theo sinh khởi, có một khoảng vắng lặng bên trong, một sự vắng bặt huyên thuyên của trí, cái tươi mới của phút hiện tại. Ta có thể, một cách lý tưởng, để tâm nghỉ ngơi trong trạng thái sáng tỏ bên trong và đơn sơ này. Khi đã thiền đến mức độ tu chứng cao, ta có thể ở lại trong tĩnh lặng này giữa những lúc kẹt xe hay trong cảnh náo nhiệt ở tàu điện ngầm. Nếu không, quan trọng là trước hết tìm các hoàn cảnh thuận lợi để thiền.

ALEXANDRE: Nghỉ ngơi trong cái bình yên bao la này chính là chết cái chết cao quý để hồi sinh sống động hơn, mới mẻ hơn. Một thời gian dài tôi tin rằng chỉ có các thánh nhân hiền triết mới có quyền đó. Nhưng khổ tu có lẽ đơn giản hơn ta tưởng nhiều. Cả trăm lần mỗi ngày, tôi có thể tập chết đi một chút tôi, dẹp qua một chút thế giới của ý. Sự im lặng, như tự tính của tâm, không vẩy bẩn. Ta có thể la hét, ném vào nó những lăng mạ xấu xa nhất, sẽ không có gì làm khuấy động nó được. Cũng vậy, trong sâu thẳm, vẫn còn một phần luôn vô nhiễm, mà không đòn số phận nào làm hại được. Mỗi người chúng ta, dù tổn thương thế nào, vẫn có thể dọn đi, bước vào niềm hoan hỉ này.

MATTHIEU: Bản tánh của tâm, mà ta còn gọi là "Phật tánh", là sự vắng lặng của các cảm xúc làm khổ ta, sự vắng lặng của vọng tâm. Nó giống như khoảng không mà mây có thể che khuất nhưng vẫn không đổi. Hay như vàng bị bùn lấp kín nhưng không bao giờ làm vẩn đục được. Bản tính của tâm là trong sáng và bất biến. Vô minh có thể tạm thời che phủ, nhưng không làm nó biến tính được.

ALEXANDRE: Tôi thích hình ảnh vàng bất biến, hình ảnh bầu trời. Làm sao để *ngụ* trong đó khi mà mọi thứ đều không ổn? Và trước hết, tìm đâu sự táo bạo để bắt đầu kiêng khem lời nói một chút? Khi đến Hàn Quốc, tôi nhanh chóng học được điều này. Khi cuối cùng tôi cũng được gặp sư phụ, thiết tha muốn thổ lộ hết với thầy mọi phiền muộn của mình, thầy đáp: "Alexandre, nói làm con mệt. Hãy giữ im lặng. Đừng cất tiếng trừ khi chuyện quan trọng." Vậy mà tôi vừa vượt gần 10.000 cây số. Nhưng tôi nhớ bài học: cái tôi tìm cách xuất ra ngoài là cái tôi có thể tìm ra giữa lòng

im lặng. Thổ lộ không giải thoát được, cần tìm thấy một an ủi thực sự ở nơi khác. Đúng vậy, các nhà thần bí dạy ta rằng hoàn thành ý muốn của Chúa Trời là đi tới bình yên, dừng làm thứ đồ chơi cho cái dao động phiền nhiễu của cảm xúc, và im lặng sẽ chữa lành. Hãy đi tới trên con đường bằng lòng và dừng mọi bình phẩm, đó có lẽ là cốt lõi của thực hành.

Truyền thống Thiền tông nói đến ba dạng im lặng: thân yên, trí ngừng, nghĩa là tắt hay ít ra cũng cho "đài FM trong óc" tạm nghỉ, và cuối cùng là tâm tịnh, cái bình yên bất biến. Mỗi ngày, có cả ngàn dịp để ta bắt tay vào những chữa trị nho nhỏ để được đắm mình trong tĩnh lặng: trong thang máy, trên giường, trên tàu…

Cầu nguyện, thiền, là bỏ dần dần nói, nghĩ liên miên. Tóm lại, hãy thực hành mỗi ngày để hé lộ cái vấy ô sự tĩnh lặng, cái cản trở ta đạt tới một niềm vui thực sự, tiến tới mà tươi tắn, tự do và đầy tình thương. Đi đến tận cùng sự tĩnh lặng còn là phát hiện trong ta một phần tránh được những vết thương và vẫn lành lặn bất chấp những đòn số phận và náo động.

Tất nhiên, im lặng, dám ngậm miệng và không làm gì là thấy hiện ra những bóng ma, những ám ảnh, sợ hãi, ý nghĩ u ám… tất cả những gì chúng ta kìm nén trong sâu thẳm và nó mục ruỗng dưới cái huyên náo hằng ngày. Thực ra, vấn đề là đem lòng yêu sự im lặng và thân thiết với nó. Một buổi an cư có thể nhanh chóng biến thành màn tra tấn nếu ta đến đó vì phận sự, bị cưỡng bức. Một hôm, điện thoại di động của tôi reo lên trong giờ thiền. Thầy tôi cảnh báo: "Alexandre, nếu điện thoại còn kêu nữa, con cứ lẻn ra." Với tôi, đó là nỗi khổ tâm, buông cái thiết bị này ra thì đúng là như bị cắt cụt tay chân. Khi tôi cài điện thoại sang chế độ đi máy bay, chuyện này thật khủng khiếp, tôi cảm thấy lẻ loi cực kỳ, gần như bị bỏ rơi. Thầy nhận ra ngay cái rối loạn trong tôi: "Alexandre, còn những mối liên hệ khác với những thứ khác, bên trong hơn, sâu sắc hơn." Đúng vậy, nhận ra cảnh nô lệ đã giải thoát tôi ngay lập tức. Một bước nữa thì ta đã có thể bỏ các thứ nghiện để hoan hỉ trước cuộc đời và yêu thương mà không có những cái thiếu thốn này. Dẫu vậy, phần tôi thì, vừa ra khỏi buổi an cư là tôi lại chộp lấy điện thoại di động!

Trên đường, vấn đề là không bao giờ đi chệch cái cốt lõi, để sự bình yên ngập tràn trong lòng mỗi người. Kiêng khem lời nói cũng là thưởng thức niềm vui giao tiếp với người khác, tránh mọi ba hoa. Nói là một hành vi thiêng liêng, lành mạnh. Thật ra, tôi cần thường xuyên học cách lắng nghe, ngậm miệng và không nói quá độ, thái quá.

Vừa tới Seoul, tôi đã muốn thú nhận mọi lỗi lầm lạc với thầy. Tôi cần bắt đầu lại trên những nền tảng mới, can đảm để cho quá khứ ra đi. Tôi nhớ đã ghi ra giấy những thói tật, khuyết điểm, tội lỗi của mình. Bài tập này thật giải thoát, nhưng tôi run rẩy đến nỗi tôi rất sợ đánh giá của thầy. Phản ứng của thầy hợp lẽ, ngắn gọn: "Thầy đọc hết rồi." Bốn chữ này đã cất đi một gánh nặng, cảm giác có lỗi tôi kéo lê từ nhiều năm. Tôi nhận ra ở đó một tiếng gọi đến tự do, dấu hiệu của một tình yêu thương bao la. Không lời lẽ dư thừa, không khiển trách, không chỉ trích. Thiền tông mở ra con đường điều độ triệt để. Phúc Âm cũng dạy tôi vất bỏ thói đạo đức giả, những chuyện ngồi lê đôi mách. "Hãy nói 'Có' là 'Có', 'Không' là 'Không', ngoài cái đó ra thì mọi thứ khác đều là lời của ác quỷ." Không phải cần trừ bỏ mọi sắc thái, mà cần ngần sự thật hơn, tránh xa cường điệu, gièm pha, chế nhạo.

Vả chăng tình yêu đích thực tước sạch cái ba hoa, nước bóng, nó sa thải các vai trò. Do ngu dại, lâu nay tôi đánh giá tình yêu theo số câu nói "em yêu anh" mà tôi gặt hái được. Phép tính ngu ngốc và vô ích… Giờ đây tôi cần đi vào tận cùng để thoát khỏi sùng bái và để yêu thương không cần lý do, không màu mè. Con đường của Thiền tông, Phúc Âm dẫn tôi đến đó. Kiên nhẫn vô cùng, để mình phong phú thêm nhờ im lặng, từ đó thấy rằng mọi thứ đều từ nó mà ra và tất cả đều trở về với nó, từng phút một.

MATTHIEU: Trong Phật giáo Tây Tạng, người ta nói rằng một kỳ an cư tịnh khẩu thì lợi lạc hơn an cư khi ta nói gấp mười lần.

CHRISTOPHE: Tôi rất thích các buổi an cư tịnh khẩu! Hơn nữa, nó hé lộ chính cái cơ cấu dành cho nhịn ăn: ta nhận thấy rằng ngừng nói, như ngừng ăn, không khó, dù thỉnh thoảng, đối với những người hướng ngoại hay nói thì ban đầu cũng có vài khó khăn. Và nhất là, ta hiểu rõ hơn lời nói có nghĩa là gì, cũng như mối quan hệ với lời nói, với những lời vô ích, những lời tự động, những lời sai lạc, những lời hấp tấp. Khi dứt kỳ an cư tịnh khẩu, ta đã thưởng thức được lời nói thật sự. Cũng giống như sau một kỳ nhịn ăn người ta thích dinh dưỡng thực sự hơn là thức ăn rác. Ta thưởng thức những lời nói mà chỉ được bày tỏ khi có điều cần nói, chứ không phải ba hoa, lấp đầy, hay lải nhải.

Tôi nhớ một lần dứt kỳ an cư tịnh khẩu với Jon Kabat- Zinn. Chúng tôi trải quả bốn mươi tám tiếng không nói, và Jon sắp xếp việc dứt tịnh khẩu theo kiểu rất cảm động. Thay vì thình lình nói: "Nào, giờ các anh có thể bắt đầu nói lại…", ông khuyên chúng tôi quay sang người bên cạnh, dù có quen nhau hay không, kê miệng sát bên tai người đó, và trong năm phút, nói khẽ với họ những gì

đã xảy ra cho chúng tôi trong bốn mươi tám giờ tịnh khẩu đó. Người đó chỉ cần lắng nghe thôi, không bình luận, không làm điệu bộ. Đó là một trải nghiệm mạnh mẽ – dù tôi không phải người hay nói, đôi khi tôi cũng thấy thích nói – và nhất là tôi đã cảm nhận được việc lắng nghe thật lạ thường. Lúc đến lượt tôi lắng nghe người khác thì cũng thật lạ thường khi tự nhủ: "Mình không cần nói gì cả, không cần chỉ gì cả, không cần đáp gì cả… Chỉ lắng nghe thôi." Tôi có cảm tưởng lắng nghe mạnh mẽ hơn, thuần khiết hơn là khi tôi ở với bệnh nhân và tỏ vẻ mặt từ tâm hay khích lệ. Đó là sự đơn sơ hoàn toàn trong lắng nghe, hiện diện không lời, không gương mặt, ý thức hoàn toàn hướng về người khác, toàn tâm với họ.

Ở ĐÓ, CÓ MẶT

MATTHIEU: Về phẩm tính của sự hiện diện, tôi luôn quay về với tấm gương của các thầy mình. Khi tôi đến Darjeeling, ngày 2 tháng Sáu năm 1967 (đây gần như là một trong những ngày duy nhất tôi nhớ chính xác), tôi không nói được tiếng Tây Tạng và chật vật với mấy chữ tiếng Anh. Mới đầu, tôi chỉ ngồi trước người sau này trở thành thầy chính của tôi, Kangyour Rinpoche. Hết hai tuần, con trai cả của thầy tới và tôi có thể hỏi anh ta đôi câu. Cho đến lúc đó thì chỉ có giao tiếp không lời. Tôi ngồi hàng giờ im lặng trước thầy. Thầy sống rất đạm bạc trong túp lều có hai phòng nhỏ, với vợ và hai con. Mỗi khi cố mô tả phẩm chất sự hiện diện của thầy, tôi không tìm được lời, như thể tôi cố khoanh vùng cái không thể khoanh vùng. Chẳng hạn, tôi có thể nói rằng thầy luôn sẵn lòng và có lòng tốt vô biên, rằng khi thì thầy long lanh niềm vui rồi khi lại khá nghiêm nghị, nhưng tôi ý thức rõ là vẫn chưa nói được gì cốt lõi.

Kiểu hiện diện này đôi lúc cả đám đông cũng cảm nhận được. Năm 1999, khi có lễ kỷ niệm 50 năm nhân quyền ở Paris, Hội Ân xá Quốc tế tổ chức một buổi diễn nhạc rock ở Bercy, có Peter Gabriel cùng các nhạc công khác, và khi họ hỏi đức Đạt-lai Lạt-ma có bằng lòng xuất hiện bất ngờ không thì ngài vui vẻ nhận lời. Khi chờ ngoài hành lang, ngài nắm tay một thợ điện như thể anh ta là bạn ngài từ xưa đến giờ. Rồi người ta thông báo: "Còn đây là khách mời bất ngờ của buổi lễ hôm nay, vị Đạt-lai Lạt-ma thứ mười bốn của Tây Tạng!" Khi ngài bước lên sân khấu sáng trưng, giữa hai tiết mục rock, mười lăm ngàn thanh niên ăn mặc giống nhau đứng lên vỗ tay nhiệt liệt chào mừng ngài, tiếng vỗ tay mạnh nhất trong buổi tối theo máy đo tiếng vỗ tay.

Ngài tiến tới mép sân khấu và nói: "Nghe này, tôi không hiểu gì nhạc của các bạn, nhưng tôi thấy trong mắt các bạn ánh lung linh, sự trẻ trung, nhiệt huyết này..." Rồi ngài phát biểu đôi lời về quyền con người. Đám đông kêu "Suỵt!" để nghe ngài rõ hơn. Đó là lần đầu tôi dự một buổi diễn rock, nhưng tôi cho là ta không nghe thấy nhiều tiếng "Suỵt". Thế rồi, khi đức Đạt-lai Lạt-ma phát biểu xong, tất cả đứng lên vỗ tay rầm rập. Tôi thú nhận là cảm xúc đó làm tôi trào nước mắt. Không ai trong những thanh niên này đến để gặp Đạt-lai Lạt-ma, thế nhưng một mối tiếp xúc đặc biệt tức thì được tạo ra giữa họ và ngài. Tôi cho rằng họ tức thì cảm nhận được tính chân thật từ con người ngài và những gì ngài nói. Không thể gợi lên hiện tượng này một cách giả tạo, dẫu có hậu thuẫn lớn của các chuyên gia tư vấn giao tiếp. Cần có sự gắn bó chặt chẽ thật sự, một hiện diện đích thực, lời nói chân chính.

CHRISTOPHE: Về vấn đề sự có mặt cho người khác, tôi đã có một kinh nghiệm lạ lùng trong sáu tháng, tại một cơ sở tiếp nhận trẻ tự kỷ vào ở nội trú. Thời ấy chúng hơi bị bỏ mặc; các thầy cô, các nhà tâm lý học mất rất nhiều thời gian cho các buổi họp của cơ sở. Ngày ấy tôi là thực tập sinh trẻ, vừa ra trường, và tôi ghét mấy buổi họp của cơ sở chừng nào thì cũng thích ở bên các trẻ tự kỷ chừng ấy. Một số đứa mắc chứng tự kỷ nặng, và cần làm quen với chúng. Tôi không biết cái mình làm có mang tính trị liệu lắm không, nhưng tôi có mặt bên chúng. Không có mục tiêu trị liệu, tập tành hay gì cả. Dụng ý của tôi chỉ là ngồi và làm quen với chúng, như những con thú nhỏ hoang dại, cố dịu dàng đến gần chúng cách mười mét, rồi chín mét, cho đến khi có thể cùng tham gia trong những sinh hoạt của chúng. Và thế là, bỗng đâu, chúng cầm tay tôi, áp lên mặt chúng, hay từ từ sờ lên mặt tôi. Đó là một giao tiếp đơn sơ, nhưng cực kỳ mãnh liệt. Và nhờ có mặt mà có một giao tiếp rất mạnh mẽ, hơn nữa còn là cái duy nhất mà chúng chấp nhận được.

Còn về có mặt cho chính mình, tôi đã tiến bộ nhiều nhờ thiền. Trước kia, tôi hiểu bản thân theo kiểu có hơi trí tuệ, thất thường, được chăng hay chớ, mà không thật sự có mặt cho mình. Thế mà, trong hành thiền, ta tập rất nhiều để có mặt với chính mình: có mặt với thân, với ý, với cảm xúc, với toàn thể con người mình. Và càng có mặt đúng nghĩa với chính mình thì nó càng là một yếu tố tiến bộ cá nhân, và là một yếu tố khả năng giúp người khác được nhiều hơn. Một đồng nghiệp ở Québec, Patricia Dobkin, đã có những nghiên cứu, từ các đánh giá bệnh nhân, cho thấy rằng ở những y sĩ có thiền thì sự có mặt của họ có phẩm chất tích lũy, làm lợi cho mọi khả năng chuyên môn của họ.

LỜI KHUYÊN CỦA CHÚNG TÔI VỀ LẮNG NGHE

Ba thực hành tức thì

ALEXANDRE

• Những phép chữa trị im lặng. Trong ngày, cho mình những chữa trị im lặng để buông bỏ cái đè nặng trong lòng: để cái đi qua tâm trí ta sinh ra, bộc lộ rồi tan biến, bỏ những thành kiến dứt khoát là làm ta bất hạnh. Can đảm có những buổi an cư nhỏ, để bỏ cái loạn động và đi sâu hơn…

• Những tạp âm trong lắng nghe. Nhận ra, khi ta nói với ai đó, tất cả những gì làm nhiễu sự gặp gỡ đích thực: hấp tấp, mệt mỏi, thành kiến, ngộ nhận, cái nguy nước đôi… Khổ tu là thật sự lắng nghe.

• Hoàn toàn sẵn lòng cho người khác. Một cách cụ thể, nhấc điện thoại lên gọi cho một người đang chịu thử thách hay đơn độc. Lắng nghe họ, đỡ đần họ mà không nhất thiết muốn nhồi cho họ những lời khuyên, chỉ cho họ dịp để được hoàn toàn là mình…

Ba lời khuyên để nghe tốt

CHRISTOPHE

• Ta tiến bộ khi lắng nghe nhiều hơn là khi nói. Tục ngữ có câu: "Ta có hai tai và một cái miệng, có nghĩa là ta cần lắng nghe gấp đôi nói." Lời nói biến chuyển ta vì nó buộc ta xác định những ý nghĩ, nhưng nghe thì còn mạnh mẽ hơn nữa, vì nó mở chúng ta ra các vũ trụ khác ngoài chúng ta.

• Luôn nhớ rằng lắng nghe là cho đi. Không chỉ cho đi câu trả lời mà còn cho đi sự có mặt. Nghe trước, trả lời sau, và đừng quên rằng đó là hai chuyện khác nhau. Thời gian lắng nghe trước này cho câu trả lời của ta sự chân xác, sức nặng, và một hiệu quả tích lũy.

• Cần làm vơi từng phần con người ta để lắng nghe cho tốt. Đổ bớt những sợ hãi, sợ không biết nói gì, sợ không biết trả lời sao. Bỏ bớt những xác tín. Làm vơi những chán nản. Nhưng ta cũng có những giới hạn trong chuyện lắng nghe: có những lúc ta chỉ cần được một mình, để nạp lại năng lượng!

Lắng nghe với lòng nhân từ và khiêm cung

MATTHIEU

• Hãy xem lắng nghe như món quà không dè sẻn cho người trước mặt. Dẫu họ xấu xa cũng lắng nghe họ với lòng trắc ẩn, không chiều lòng mà với mong muốn sâu xa tìm thấy phương thuốc chữa nguyên nhân gây khổ cho họ.

• Không đoán trước lời nói của họ khi nghĩ ta biết họ định nói gì.

• Tránh mọi thái độ hạ cố. Cũng như ta hứng nước chảy ở chỗ thấp hơn, trong thái độ khiêm cung ta mới nhận được từ người khác cái cho phép ta giúp họ.

5

Thân xác: Đá nặng hay thần tượng?

ALEXANDRE: Để đúng mực dấn bước trên một con đường tâm linh, vấn đề là không được quên thân xác, trừ phi muốn đâm thẳng vào tường. Suy cho cùng, ta không phải những cỗ máy, hay những vong hồn. Nhu cầu, xung động, ham muốn, đau đớn, thú vui, cần xây dựng đời mình với mọi thứ này. Làm sao để không hại sức khỏe? Làm sao tránh căng thẳng, những chứng nghiện và kiệt sức để can đảm có một nghệ thuật sống trả lại cho thân xác thiên hướng đích thực của nó: trở thành một công cụ bình yên, phương tiện giác ngộ? Tỏ ra xao lãng trong phép vệ sinh đời sống thì sớm muộn gì cũng thất bại. Dần dần, thân xác có thể trở thành một hòn đá cột chân, một trở ngại, một thần tượng, một gánh nặng. Làm sao dám có một sự cân bằng lành mạnh giữa những đam mê, giằng co? Và nhất là, làm sao để yêu quý thân xác mình? Để dấn thân trong một khổ tu, vấn đề là ở trong đó trọn vẹn, ở đó mà ca tụng cuộc đời.

NGỤ TRONG THÂN

ALEXANDRE: Xem nhẹ, chán ghét thân xác, coi thường nó sẽ không dẫn đến đâu cả. Và cần dè chừng như bệnh dịch tư tưởng thoát tục. Pascal ngàn lần có lý khi nhắc là: "Con người không phải thiên thần cũng không phải thú vật, nhưng bất hạnh cho những kẻ mong làm thiên thần lại làm như thú vật". Theo tôi thấy, chối bỏ các nhu cầu của ta, giả như đã giải quyết được dứt điểm vấn nạn những xung động, mâu thuẫn, tất sẽ thất bại. Theo một đời sống tâm linh dứt khoát không phải là chạy trốn thân xác, mà trái lại là dám thể hiện, in sâu một sự sáng suốt trong đời sống hằng ngày. Làm sao bình yên đi tới nếu như ta mệt lử, mệt nhoài, nếu ta

hành hạ mình? Còn cái nguy cơ tự cô lập trong đầu óc thì sao? Đoạn tuyệt với thân xác, những nhịp điệu của nó, không ngó ngàng đến các quy luật trong bản tính ta thì ta có nguy cơ lớn là tự hủy diệt. Một hôm, bạn tôi là thầy thuốc tâm thần Christophe Massin cho tôi một công cụ quý báu: "Nhận ra khi mình cố sức rồi bằng mọi giá tránh việc đó." Từ đó, khi tôi đi hết tốc lực, khi tôi làm mình kiệt lực, lời kêu gọi của anh ta làm tôi điềm đạm lại ngay. Cuối cùng, tôi đã dám chậm lại một chút. Nghỉ ngơi cần cả một nghệ thuật. Và tôi không chắc người cả đời đấu tranh biết cho mình một chút ngơi nghỉ, dù là ngắn ngủi.

Tận dụng những thú vui không phải lúc nào cũng là đi khỏi mình. Thỉnh thoảng, khi về nhà, tôi nhìn lại những ánh đèn đỏ của các nhà thổ. Ở Seoul có nhiều nơi như vậy; thật buồn khi thấy hiện tượng này bị người ta làm cho tầm thường đi! Tôi lấy làm tiếc rằng tình dục, món quà của cuộc sống này, thường biến tính và cuối cùng trở thành chốn tha hóa ngột ngạt. Ta hãy hy vọng rằng con người, khi đã hoàn toàn thanh tịnh, sẽ không còn phải chịu đựng xác thịt như một sự tra tấn nữa. Trong khi chờ đến lúc đó, để tránh sa vào việc phải kìm nén, tôi thấy cũng nên vạch ra một nghệ thuật sống có tính đến những xung động, ham muốn. Cái làm vấn đề phức tạp thêm là trong tình dục thì tâm lý, sinh lý và những thiếu thốn tình cảm có thể đồng thời can thiệp. Tóm lại, mọi thứ đều có thể diễn ra ở đó.

CHRISTOPHE: Thân xác, cậu đã nêu, thường bị phớt lờ hay xử tệ, như thể ta có một thân xác bất tử, cũng như lâu nay chúng ta nghĩ rằng thiên nhiên chịu được những thứ ta làm ô nhiễm và cứ lo sửa lại những cẩu thả của ta đến vô tận. Có những lúc ta ngược đãi thân mình, như ta ngược đãi thiên nhiên; vì cẩu thả, vì không ý thức được các nhu cầu của nó, những giới hạn, tính mong manh của nó. Trong một lần đến Ấn, ở Benares, tôi rất ấn tượng khi thấy các thầy tu làm vệ sinh thân thể rất kỹ lưỡng, và hướng dẫn viên giải thích rằng họ thuộc về một giáo phái xem thân xác là đền thờ ta cần cung kính. Tôi rất thích cái ý tôn trọng cơ thể mình như đền thờ, biến nó thành nơi hành lễ thiêng liêng. Điều này không hẳn là ám ảnh về mình hay bệnh tưởng, mà là sự cung kính đối với một thực thể đặc biệt thiên nhiên đã nhẫn nại làm nên và giao cho ta trong một số năm.

Một việc quan trọng khác là nhắc đến tình dục khi ta nói về thân xác. Cậu nói rằng tình dục chịu ảnh hưởng của tâm lý, sinh lý, nhưng tôi tin rằng còn có cả những ảnh hưởng xã hội rất mạnh mẽ. Thật ám ảnh khi thấy xã hội hiện tại biến tình dục thành đối tượng mua bán, thể hiện qua các phim khiêu dâm, các gặp gỡ

thuần tình dục mà không cam kết không nghĩa vụ. Ta đã làm mất tính thiêng liêng, làm mất tính tinh thần, "làm mất tính quan hệ" của tình dục. Đây là một cách gián tiếp không tôn trọng thân xác, mà thân xác thì không chỉ là công cụ, phương tiện để ta thống trị nhằm thỏa mãn thú vui, mà còn là một thực thể thể hiện một phần chúng ta.

ALEXANDRE: Trên con đường chấp nhận thân xác, việc gặp được Joachim đã giúp tôi thoát một gánh nặng lớn. Từ lâu, cái chết làm tôi khiếp sợ. Chỉ cần thấy một xe tang thì tôi đã chìm trong nỗi khổ sở lạ lùng. Nhưng cuộc đời đã chữa cho tôi đôi chút khi cho tôi một người bạn làm nghề mai táng. Hàng giờ trôi qua, tôi lắng nghe anh ta nói về nghề mình. Dần dần, gần như bất giác, một sự tự tin lớn sinh ra. Rồi tôi quyết định làm một việc khó là theo anh ta đến chỗ làm vài ngày. Sự dịu dàng, niềm tin ở sự sống của anh ta đã gỡ bỏ cho tôi rất nhiều giày vò. Trong căn phòng lạnh ngắt, tôi thấy anh ta, dịu dàng vô cùng, chăm sóc cho những đàn ông, đàn bà, những ông bố, bà mẹ. Mới đầu, tôi choáng váng thấy anh ta không đeo găng tay khi chăm sóc người chết. Lời anh ta đã cải hóa tôi: "Người đàn bà này, mới một giờ trước, còn ở trong vòng tay của chồng, của các con hay các cháu. Tại sao tôi phải đeo găng?" Joachim đã hé lộ cho tôi thấy, ở nơi tôi ít ngờ nhất, lòng tốt của đời sống. Bỗng đâu, tôi nhìn cái miệng chảy xệ này mà nghĩ đến lời dịu dàng bà đã nói. Giữa các quan tài, tôi hiểu rằng thân xác nắm giữ phép lạ. Tôi rời nhà xác với một niềm hy vọng bất ngờ trong tim. Cuối cùng tôi nhận ra rằng thân xác không phải hòn đá cột chân, nó là công cụ để giác ngộ, và từ đây nhiệm vụ sẽ là dùng nó mà tôn vinh sự sống.

Từ đó, lời kêu gọi đặt ra: không được chần chừ, cần thực hành ngay. Joachim kể tôi nghe chuyện một cô phục vụ chết vì cơn đau tim ngay giữa lúc mang đồ ăn đến cho khách. Cái bấp bênh của tồn tại chưa bao giờ hết làm tôi ngạc nhiên. Nó làm tôi sợ hãi rồi lại kinh ngạc. Tôi mường tượng ra cô gái này sáng dậy đi làm. Chắc chắn, không phút giây nào cô nghĩ hôm ấy mình sẽ chết. Cuộc sống thật mong manh. Mỗi phút giây là một món quà mà phận sự của ta là biết quý trọng sâu xa. Ta hãy nhanh nhanh sửa mình và trở nên rộng lòng hơn!

THÂN XÁC GIÚP TÔI THÀNH BÁC SĨ

CHRISTOPHE: Trong tư cách bác sĩ, hiển nhiên tôi có mối quan hệ đặc biệt với thân xác, nó nằm ở cốt lõi nghề chúng tôi. Năm đầu học y rất lý thuyết. Chúng tôi học hóa sinh, giải phẫu học, nhưng

chúng tôi không tiếp xúc với xác "thật". Tôi thật sự bước vào nghề y khi tôi vào phòng mổ, trong năm hai. Trên cái bàn kẽm có một cái xác được bảo quản trong formol. Khá là ấn tượng khi nhìn gương mặt và thực tập trên thân xác từng là một con người. Bốn sinh viên có một xác. Thời điểm này là một sự sàng lọc không thương tiếc. Một số đã ngất ngay tại chỗ rồi sau đó chuyển sang học luật, kể cả những sinh viên giỏi nhất khóa! Đây là một nghịch lý lớn, nhưng không có gì làm ta suy ngẫm về cuộc đời hơn một xác chết. Tôi nghĩ rằng tôi thành bác sĩ trong những khoảnh khắc đó, khi ở bên cạnh, khi thao tác, khi mổ xẻ các xác này. Ngoài sự khéo léo chuyên môn ra, chuyện này làm nảy sinh trong tôi nhiều suy ngẫm về sự sống và cái chết.

Có một chuyện nữa in dấu trong tôi. Tôi thuộc các thế hệ sinh viên sau cùng mà người ta hy sinh các con chó khi nghiên cứu về sinh lý học để cho chúng tôi thấy được các cơ cấu áp lực động mạch huyết áp hay tiêu hóa. Chúng bị nhốt lại và dành cho cái kết cục đáng buồn là làm vật thí nghiệm này. Một hôm, một con chó tội nghiệp chưa được tiêm đủ thuốc mê nên gần như còn tỉnh táo và cất tiếng tru đau đớn. Chúng tôi phẫn nộ và bắt đầu phản đối. Chúng tôi nằm trong số những người đầu tiên cho là cần dừng các thí nghiệm này, rằng bài giảng là đủ rồi. Tôi còn nhớ vẻ mặt người trợ tá sinh lý học, ngạc nhiên vì chúng tôi không chịu nổi tiếng kêu của con chó. Tôi nghĩ rằng đối với ông ta – ông ta đã về cuối sự nghiệp – đó là việc hằng ngày đã nhiều năm mà ông không còn để ý đến nữa.

Trong ngành y, cuộc gặp gỡ với xác chết thường dữ dội. Tôi nhớ người bệnh đầu tiên mà tôi phụ trách khi tôi là sinh viên ngoại trú năm ba; tôi còn như thấy lại cơ sở tôi thực tập, mặt trời mùa thu rực rỡ, căn phòng, vẻ mặt của ông này, một người đàn ông 35 tuổi, hút thuốc, vừa bị cắt cụt một chân do bệnh Buerger, một căn bệnh viêm động mạch trầm trọng liên quan đến thuốc lá. Tôi phát hiện ra rằng, trong các xã hội chúng ta, ta dễ dàng che giấu mọi thực tại này. Trong các xã hội truyền thống, trẻ con thường được thấy thân xác đau đớn và xác chết hơn. Chúng ta, những đứa trẻ phương Tây, được bảo bọc quá mức.

Thời kỳ tôi mới học y, thuyết hữu cơ thắng thế, nghĩa là thân xác được xem như tổng số các cơ quan có tương tác mơ hồ với nhau. Nguyên tắc "chuyên khoa" (tim mạch, da liễu, thận…) thể hiện y học dưới dạng các cơ quan biệt lập hơn là y học dưới dạng những con người tổng thể. Lối tiếp cận này cho phép có những tiến bộ to lớn, nhưng nó cũng cho thấy những hạn chế. Ngày nay, chúng ta đang nghĩ đến thân xác như một thực thể tinh vi, phức tạp và

thông minh, ở đó mọi cơ quan ảnh hưởng đến nhau và trò chuyện với nhau, có các khả năng tự phục hồi và đôi khi tự lành mà ta cần tôn trọng. Tôi quay trở lại với so sánh giữa thân xác và thiên nhiên vì ta thấy thiên nhiên cũng là một tập hợp thông minh ta cần quan sát và tôn trọng thay vì thống trị và ngược đãi. Đó là một toàn thể có sự tương tác chặt chẽ: ta vừa tác động lên một cơ quan thì toàn thể còn lại đảo lộn.

Theo một quá trình tương tự, người ta hoàn toàn không quan tâm đến thân xác khi tôi bắt đầu trong ngành tâm thần học. Bệnh nhân thường được xem chỉ là khối tinh thần thuần túy mà ta cho nằm trên trường kỷ. Phân tâm học, môn học nổi trội vào thời đó, là môn học trí tuệ, dựa trên khái niệm, từ ngữ. Về sau, khi chính mình làm việc với các cảm xúc, thứ mà ở đại học họ gần như không nói gì với chúng tôi, tôi nhận ra rằng cảm xúc là gạch nối giữa thể xác và tinh thần, đồng thời ăn sâu trong nhau. Ngày nay, tất cả những ai làm trong lĩnh vực tâm lý cuối cùng cũng đã hiểu rằng thân xác không chỉ là một công cụ hay tổng số cơ quan ta cần làm im tiếng để khỏi phiền hà, mà là cánh cửa mở vào tâm trí chúng ta, một thực thể phức hợp, thông minh, và phải chăm sóc nó bằng các phương pháp khác nhau như thiền, dinh dưỡng, rèn luyện thân thể.

Trong vấn đề chăm sóc xác thân này, phải tìm thấy sự cân bằng giữa một bên là chối bỏ, coi thường và một bên là ám ảnh thân xác. Như rất nhiều chàng trai phương Tây, tôi khá xem thường thân xác mình. Tôi nhớ mình bị gãy xương mác khi trượt tuyết. Tôi nhiều việc đến nỗi cả tuần tôi đi trên chân gãy, tự thuyết phục mình rằng đây chỉ là bong gân. Nhưng tôi đau đến nỗi cuối cùng phải đi gặp bác sĩ X-quang trong cơ sở kế cơ sở tôi. Anh bạn đồng nghiệp xem phim hồi lâu, trầm trồ vết nứt kỳ diệu, rồi anh ta quay qua tôi với vẻ nghi hoặc, thắc mắc làm sao tôi có thể bước đi suốt tám ngày: “Chuyên môn của anh là gì?” Tôi đáp tôi là thầy thuốc tâm thần, và tôi thấy trên mặt anh ta một vẻ vừa hoang mang vừa nhẹ nhõm: “A, anh là thầy thuốc tâm thần, tôi hiểu rồi…” Ngày nay, nhờ kinh nghiệm và tuổi tác, tôi cố quan tâm và tôn trọng cơ thể mình hơn.

Cái chết, một vận động tự nhiên của cơ thể, xảy ra sau một vận động tự nhiên khác là già đi. Riêng tôi, tôi không thấy xúc động trước các ngưỡng năm – 30 tuổi, 40 tuổi, 50 tuổi – mà tôi thấy xúc động trước các thời điểm trong quãng đời của cơ thể mình: khi tôi chớm rụng tóc, râu bạc đi, khi tôi không chơi bóng bầu dục được nữa, không leo núi cao được nữa, khi tôi lần đầu tiên có những cơn đau khớp kéo dài… Sự lão hóa cơ thể này dạy tôi thản nhiên,

nghĩa là mọi hạn chế nho nhỏ này buộc tôi chấp nhận chuyện già lão và sẵn sàng chấp nhận một ngày bỏ lại thân xác này. Quyết tâm già đi một cách bình thường có thể giúp ta đỡ sợ chết. Tôi thấy hình như già lão là để như vậy, để đến cuối ta không tiếc trút bỏ xác thân. Nhưng ta sẽ nói lại chuyện này khi nào tôi được 90. Nếu tôi đến được đó!

THÂN XÁC TRONG ĐẠO PHẬT

MATTHIEU: Trong đạo Phật, thân xác được mô tả khác nhau theo mức độ giáo huấn và tu tập. Sự đa dạng này đáp ứng sự đa dạng các quan năng và căn cơ của mỗi người, rất giống như sự đa dạng của các phương thuốc tương ứng với sự da dạng của các bệnh.

Trong Phật giáo Tiểu Thừa, thân xác được quan niệm trước hết là một đối tượng chấp thủ, bởi lẽ qua trung gian của xác thân mà ta bám lấy các cảm thọ dễ chịu mà giác quan ghi nhận. Các tham luyến này nhanh chóng biến thành thèm khát, thành chấp thủ, rồi thành phụ thuộc. Để tránh xem thân mình như thần tượng và phí thời gian trau tria nó, và để không xem thân của người khác đơn thuần là đối tượng ham muốn, Tiểu Thừa dạy các phép thiền khác nhau. Một trong đó là hình dung rằng ta mở thân xác ra để nhìn xem cái gì bên dưới làn da mịn màng và đằng sau gương mặt yêu kiều. Điều này nhắc một chút các ca mổ xẻ mà Christophe vừa nói, dù mục đích khác nhau. Ta hình dung các bộ phận, mạch máu, máu, xương, thịt, và trong đầu ta tách chúng ra từng thứ một rồi để cả mớ trước mặt. Mục tiêu tất nhiên là nhằm kết luận rằng không có gì để mà đem lòng yêu cái mớ thịt da này cả. Để nhận ra bản chất phù du của thân, ta còn hình dung nó như bộ xương nó sẽ sớm trở thành.

Trong Đại Thừa, ta xem thân người là cực kỳ quý giá, vì nó cho phép đạt đến giác ngộ. Tất nhiên, nó chỉ thật quý nếu như ta tận dụng các lợi thế nó đem lại. Lúc đó ta ví nó với một con tàu để băng qua đại dương tồn tại bị khổ quy định. Không biến thân thành ngẫu tượng nhưng ta quý nó như ta chăm sóc một con tàu. Sẽ là vô lý nếu coi khinh nó, không bảo trì nó hay xài xể nó.

Cuối cùng, trong Kim Cương Thừa, hay Vajrayana, ta đồng nhất thân với một bậc vị siêu hình uyên thâm tượng trưng cho các phẩm chất giác ngộ: trí huệ, từ bi, hành động vị tha... Như các thầy tu Ấn mà anh vừa nhắc, Christophe, Kim Cương Thừa thỉnh thoảng cũng xem thân là một mạn đà la, là chỗ cho rất nhiều bậc vị đại diện cho các phẩm chất tinh thần này. Vấn đề ở đây không

phải là tự xây một siêu ngã mà ngược lại mới đúng. Bậc vị trí huệ mà ta tự đồng hóa không có thực chất gì hơn một cầu vồng, đây chỉ là phương tiện thiện xảo mà mục đích là giảm bớt cái chấp trước quen thuộc của ta vào một bản ngã và hình thể thô kệch, từ đó cho phép Phật tính bên trong chúng ta phát lộ.

Còn về dục tình, đó là biểu hiện bình thường của một ham muốn sinh học, như đói và khát. Nó đánh thức trong ta những cảm xúc rất mãnh liệt vì nó bao hàm mọi cảm giác cùng lúc. Ở người chưa đạt đến một mức độ tự tại nhất định, nó sinh ra, như các cảm giác rất mạnh khác, những tham luyến mạnh mẽ xiềng xích tâm trí vào chu kỳ khổ hơn nữa. Đối với những người đã làm chủ tâm và chứng một sự tự tại hoàn toàn, họ cảm nhận các cảm giác này trong sự đơn sơ của phút hiện tại, trong cái cực lạc của tâm đã giải thoát khỏi mọi tham luyến và vọng tưởng. Lúc đó chúng trở thành phương tiện để đạt tiến bộ tâm linh.

Suy cho cùng, tâm trí mới là cái làm chủ thân và lời nói. Dẫu ham muốn đã ăn sâu trong thể trạng ta, nó không thể bộc lộ nếu không có một hình ảnh của tâm trí. Cái này có thể tự nguyện hay áp đặt cho chúng ta, hình thành dần dần hay bỗng đâu xuất hiện, nhưng nó luôn đi trước ham muốn, vì đối tượng ham muốn phản chiếu trước hết trong ý nghĩ của ta. Hiểu quá trình này kết hợp với luyện tâm cho phép điều khiển sự xuất hiện của ham muốn theo cách giải thoát.

Theo quan điểm nhà Phật, thân tất nhiên có một ảnh hưởng đến tâm, nhưng với tư cách cái được ký thác năng lượng, khuôn mẫu và khuynh hướng có nguồn gốc ban đầu trong tâm. Các khuynh hướng này, theo đạo Phật, đôi khi có thể bắt nguồn từ những khởi nguồn rất xa. Trong tu tập, ta có thể chú trọng hơn ở thân bằng cách có các rèn luyện thân thể riêng, nhưng những cái này, cuối cùng, đều nhằm chuyển hóa tâm.

THÂN VÀ THIỀN

MATTHIEU: Mọi thực hành nối liền với thân và lời nói chỉ là phương tiện phụ để giải phóng tâm khỏi những cảm xúc đối chọi và vô minh. Về lời nói, chữ tiếng Phạn *mantra* chính xác có nghĩa là "cái hộ tâm". Nó bảo vệ tâm trí khỏi những ý nghĩ lan man và trạng thái tinh thần cứ kéo dài vọng tâm cùng khổ đau. Còn về thân, tư thế chẳng hạn, chắc chắn có một ảnh hưởng đối với trạng thái tinh thần của ta. Nếu ta thiền trong tư thế quá thoải mái, ta có nguy cơ ngủ mê. Ngược lại, với tư thế quá căng thẳng, ta khiến

cho tinh thần rối loạn. Cần tìm một điểm trung dung. Khi ta thấy khó ngồi kiết già, ta có thể ngồi thiền trên ghế hay gối dựa kê cao, hay ngay cả nằm, như Alexandre thường làm, để không bị đau. Cần tránh để thân ngả sang phải hay trái, ra trước hay ra sau. Kinh nói rằng, trong thân thẳng tắp, các kênh năng lượng vi tế cũng thẳng, và điều này giúp cho tâm sáng tỉnh.

ALEXANDRE: Trong cuốn sách tuyệt vời *Trái tim khôn ngoan,* Jack Kornfeld thuật lại câu chuyện một người thực hành mắc chứng bệnh nan y. Trong khi các bác sĩ bó tay, anh ta đến gặp thầy mình là Taungpulu Sayadaw và tin chắc rằng đã đến lúc mình sửa soạn chết. Bài học thật khai sáng. Không cam chịu và nản chí, vị thánh hiền này khuyên anh ta vận dụng tất cả để cố tự chữa bệnh. Dù cho căn bệnh lan rộng tàn phá, vẫn phải luôn đi tiếp. Và với lòng hiền từ vô hạn, thầy an ủi anh ta: "Khoan chết đã." Khoan đã! Anh ta vẫn còn sống, và đời này, dù rằng mong manh phù du, cho đến phút cuối vẫn còn khả năng, dù nhỏ, đi đến giác ngộ. Tôi thích lời khuyên sống đến tận cùng này. Thân không phải gánh nặng cũng không phải gông cùm. Trong *Phaedo,* Platon ví xác thịt với một nhà tù, một nấm mộ. Không sùng bái nó nhưng tôi thích xem thân như một cỗ xe dùng để đi trọn hành trình đến niềm vui, tình yêu, giác ngộ và hợp nhất với Chúa Trời.

CHRISTOPHE: Để đi xa hơn trong chủ đề tầm quan trọng của thân, trong lĩnh vực dinh dưỡng, nó rất đáng chú ý: các vấn đề hình như sinh ra trong thân, chiếm ưu thế trong thân, và các giải pháp cũng trong thân. Ví dụ, điều chỉnh các rối loạn đường dinh dưỡng như chứng ăn nhiều hay chứng ăn vô độ chỉ bằng cách suy ngẫm thì không hiệu quả. Sức mạnh của tâm trí ta sẽ không đủ, cần phục quyền cho thân. Và thường thì, ta nhận thấy những bệnh nhân là đối tượng của kiểu rối loạn này hiểu biết kém về cơ thể họ: họ không phân biệt được sự khác nhau giữa đói thật sự và chỉ vì muốn ăn – vì đã đến giờ, vì ta buồn chán hay căng thẳng, vì ta thấy người khác ăn. Các thực hành thuộc loại thiền, cũng như các thực hành quán sát khác, không chỉ là giai đoạn cải thiện đầu tiên, mà thường còn là các lối đi bắt buộc cho toàn bộ các hình thức làm việc với các thôi thúc.

Ví dụ làm tôi xúc động nhất là thiền về lòng nhân ái và các phép thiền tập trung vào lòng từ bi trong đó ta dành thời gian kết hợp hít thở với các tâm ý nhân ái. Ta chứng nghiệm cách mà các tình cảm này in sâu trong ta, trong mọi phần thân xác ta. Dần dà, ta đạt đến trạng thái thấu hiểu, sáng tỏ, lắng dịu, nội lực nối liền với các tâm ý nhân ái này. Phần lớn chúng ta không đạt đến đó mà không có sự trợ lực của thân. Chính nó là cái tạo sự khác biệt giữa

trầm ngâm và thiền.

MỐI LIÊN HỆ THÂN - TÂM

ALEXANDRE: Kinh nghiệm khuyết tật, khắc sâu mãi ngay trên thịt da tôi, gây cho tôi không ít rắc rối. Các bác sĩ thực sự khiến tôi rất buồn khi mà, thậm chí còn không khám cho tôi, họ hống hách tuyên bố rằng cái đau thể xác là do căng thẳng. Kiểu giải thích vội vàng và có hơi giảm nhẹ này rất tàn nhẫn, tuy nhiên nó cũng không ngăn tôi ghi nhận tầm quan trọng to lớn của tinh thần đối với cách hứng chịu cái đau. Nếu tôi cảm thấy bình yên, được bảo bọc, tôi thấy dường như đau đớn thể xác đỡ cay đắng một chút. Vấn đề là làm việc với hai bình diện này: chăm sóc cho thân xác và làm dịu tinh thần. Thật khủng khiếp khi nói với người đang chịu một đau đớn kinh niên là: "Anh đã chịu những thứ còn tệ hơn…", "Cái này không làm anh chết đâu mà". Nó giống như một người bị mười cái gai cắm vào chân rồi mà còn giẫm lên dằm. Ai dám nói anh ta rằng vẫn chưa đủ đâu? Trước hết, ta hãy để ý đến giọt nước có thể làm tràn ly. Ta hãy nhận ra những giới hạn của mỗi người để không đẩy họ quá xa.

Nếu ta lơ là thân xác, chúng ta sớm hay muộn cũng sẽ phải trả giá. Chỉ cần một lần nhức răng hay một cơn mệt mỏi là tôi thấy cái mong manh bên trong lòng kiên nhẫn của mình, tình yêu của mình. Do vậy mà, điều quan trọng là lắng nghe và tôn trọng tiết điệu tự nhiên của xác thân.

Còn về bài tập của anh, anh Matthieu, tôi không chắc là khi ham muốn đạt đến cực điểm, việc mường tượng ra ruột và xương của người con gái cuốn hút tôi có làm con thú lắng dịu được hay không.

MATTHIEU: Chuyện này không làm được trong vài giây. Cần làm quen với bài tập này cho đến khi mà, tự động, ta tự hỏi làm sao lại gắn bó với thân xác này hay thân xác kia như vậy được. Ta cũng có thể làm tiếp khảo sát này đến tận mức độ nguyên tử, và tự nhủ suy cho cùng ta không thể gắn bó với các hạt vi phân. Nhưng đây chỉ là một phương pháp trong nhiều phương pháp khác. Chẳng hạn, người ta thấy sẽ hiệu quả hơn và sâu hơn nếu tập làm chủ các cảm xúc khi chúng xảy đến, theo cách tôi đã đề cập.

Còn về mối quan hệ giữa thân và tâm, khoảng 30 năm trước, cộng đồng khoa học cho là hoàn toàn ngông cuồng khi xem xét ảnh hưởng lớn của các sự kiện tinh thần đối với thân. Thiền được xem

như một thực hành lạ mà mấy tay hippie say thuốc du nhập từ phương Đông về. Mọi chuyện đã thay đổi nhiều kể từ đó. Nhờ các nỗ lực của Jon Kabat-Zinn, kỹ thuật giảm căng thẳng bằng chánh niệm (MBSR) giờ đây được dùng trong hàng trăm bệnh viện trên thế giới. Trên bình diện nghiên cứu, 20 năm trước ta chỉ thấy khoảng một chục ấn bản thường niên về các tác dụng của thiền, còn đến thời chúng ta, người ta xuất bản mỗi năm 400 đến 500 công trình về đề tài này trong các tạp chí khoa học nghiêm túc.

Khi hiểu tác động của các trạng thái tinh thần đối với thân, ta hiểu rõ hơn tác dụng của giả dược, một khái niệm cần lấy lại hình ảnh. Thường thì, mọi người có ấn tượng đó là một cái bẫy hay mồi nhử. "Anh khỏe hơn rồi hả? Ha ha! Anh có biết là không có gì trong mấy viên tròn tròn anh vừa uống không?" Thực tế ra, tác dụng của giả dược, với 15 đến 40% kết quả tích cực tùy theo bệnh được điều trị, lại càng cho thấy ảnh hưởng của tâm đối với thân. Khi ta nói với người sẽ khá hơn sau khi bị cho uống một thứ bột rằng đó là một tác dụng giả dược, họ thường bực tức và xem anh như nhà khoa học thiển cận. Nhưng còn gì cao quý hơn ảnh hưởng của tâm đối với thân? Không cần chứng minh tầm quan trọng của việc uống mấy viên thuốc nhỏ không có hoạt tính. Tại sao không làm việc trực tiếp với tâm ta để cải thiện các tác động nó có đối với thân ta? Tôi thấy như chuyện này trực tiếp hơn và thông minh hơn, dù mọi người rất thích ta cho họ một pha trộn cây long đởm Himalaya với bột hồng ngọc. Thiền là giả dược cao quý nhất.

Còn nữa, các công trình của Paul Ekman cho thấy rằng mối quan hệ thân - tâm hoạt động theo hai chiều. Chuyên gia tài ba về cảm xúc và vẻ mặt này đã phát hiện ra rằng chừng năm mươi cơ mặt bao hàm trong các vẻ mặt khác nhau có liên quan đến niềm vui, ngạc nhiên, sợ hãi... Nói chung, khi ta có một cảm xúc nào đó, một tập hợp cơ sẽ hoạt động. Nhưng cái này cũng đúng trong chiều khác nữa. Paul đã yêu cầu một nhóm người thí nghiệm kích hoạt dần dần một số cơ mặt – nhướng mày, trố mắt, bĩu môi... – mà không cho họ biết cái này tương ứng với cảm xúc nào. Rồi ông hỏi họ cảm thấy gì. Điều lý thú là họ gần như luôn cảm nhận được cảm giác mà bình thường có liên hệ với các cơ được kích thích. Do vậy chỉ tạo một vẻ mặt là cũng đủ để nhen nhóm một trạng thái tinh thần cụ thể.

Kết lại, tôi muốn được nhắc đến khái niệm "ý thức hiện thân" của nhà khoa học thần kinh Francisco Varela, một trong những nhà sáng lập viện Tâm và Đời mà tôi tham gia. Anh giải thích rằng ý thức bộc lộ trọn vẹn khi nó gắn liền với một cơ thể hòa nhập trong

môi trường vật chất và xã hội. Một bộ óc nằm trong hũ thì sẽ không đủ sức hiểu thế giới.

CHRISTOPHE: Cái này luôn lạ lùng, các câu chuyện về giả dược này. Matthieu, anh hết sức có lý khi nhấn mạnh cái khuynh hướng liên tưởng giả dược với một cái bẫy hay mồi nhử… trong khi đây là những quyền năng của tâm, rất đơn giản! Khi tâm ta bắt tay vào phục vụ thân, lắng nghe thân, chuyện này có thể có những hiệu quả đáng kể. Và các nghiên cứu thì có vô số. Liên quan đến các phản liên thân - tâm, ta cũng có rất nhiều nghiên cứu về nụ cười, chẳng hạn, khi cười – với điều kiện lúc đó không có lý do để khóc, với điều kiện cuộc đời ta "bình thường" – ta cải thiện nhẹ nhàng tâm trạng. Vì những lý do như Paul Ekman chỉ ra, có một sự hòa hợp hoàn toàn giữa thân và tâm, nó hoạt động theo hai chiều: một bộ não hạnh phúc sẽ gợi lên được một gương mặt tươi vui, và một gương mặt tươi cười cũng tạo điều kiện cho các cảm xúc tích cực. Ta cũng có các kiểu công trình như vậy về tư thế: khi ta đưa các bản câu hỏi về sự quý trọng bản thân hay sự thỏa mãn trong cuộc sống, tùy theo bạn buộc mọi người đứng xiêu vẹo hay thẳng mà bạn sẽ có các kết quả hơi khác nhau. Tôn trọng thân sẽ giúp ích cho tâm.

LỜI KHUYÊN CỦA CHÚNG TÔI ĐỂ CHĂM SÓC THÂN MÌNH

Hai lời tôi muốn nhắn nhủ

CHRISTOPHE

• Tôn trọng thân ta như ta tôn trọng thiên nhiên. Nó không thuộc về ta, không chỉ một mình ta, cũng như thiên nhiên. Ta là người ở trọ trần gian cũng rất giống như ta là người ở trọ trong thân. Thân ta sẽ bị lấy lại vì thiên nhiên vẫn còn khi ta không còn đó nữa. Tôi thích câu này của Nietzsche: "Tôi có một lời muốn nói với những ai coi thường thân xác. Tôi mong họ không học cái mới hay dạy cái mới, mà chỉ đơn giản là nói lời tạm biệt với thân xác họ; tức là hãy cứ ngu ngốc."

• Hãy chấp nhận và yêu thương chuyện già đi, xem nó như một sự trợ giúp để ta không quyến luyến với thân, như phương tiện để ta chuẩn bị lìa bỏ nó, không hối tiếc, hết sức dịu dàng, như cái gì đó cho ta mượn tạm thời, và nó lại được tái chế cho các thế hệ tương lai.

Chăm sóc thân mình mà không sùng bái

ALEXANDRE

• Làme theo thánh François de Sales, ngài khuyên: "Chăm sóc cho thân ta để tâm hồn được vui trong đó", và xem thân ta như một đứa trẻ được giao phó cho ta.

• Xem thân ta như một tòa nhà cho ta mượn. Trong đó chúng ta là những người ở trọ vui sướng, ta có phận sự giữ gìn nó hằng ngày. Ta có thể dành vài phút trong ngày để dọn dẹp các xó xỉnh và nghe các tín hiệu báo trước cho ta về sự cạn kiệt: mệt mỏi, căng thẳng, kiệt sức… tóm lại, cái ngược lại với niềm vui.

Để sử dụng tốt thân xác

MATTHIEU

• Khi thân khỏe mạnh, tôn trọng nó mà không gắn bó quá mức. Dùng nó làm cái nâng đỡ để tiến đến hiểu biết và tự tại bên trong, hay như công cụ để ta phát triển và đóng góp vào lợi lạc cho người khác.

• Khi thân đau ốm, thay vì ủ ê tuyệt vọng, biến cái xui này thành dịp chuyển hóa và lớn mạnh trong khi vượt qua trở ngại bệnh tật.

6
Về nguồn gốc của khổ

CHRISTOPHE: Là con người, chúng ta đều là những chuyên gia về khổ. Dù đó là khổ của chúng ta hay của người thân, chúng ta đều biết rất rõ. Nhưng vì bác sĩ thường có vẻ như là người để mọi người đến nhờ làm vơi hay chấm dứt khổ, tôi sẽ xung phong nói trước về đề tài này.

HỌA ĐỒ CỦA KHỔ

CHRISTOPHE: Để giải thích khổ cho bệnh nhân và cho họ thấy chúng tôi sẽ làm thế nào, tôi cố xác lập một sự khác biệt – tất nhiên là giảm nhẹ nhưng mô phạm – giữa đau và khổ.

Cái đau là phần sinh học, hữu cơ hay hiện sinh của khổ: một cái răng sâu đem lại những biến đổi sinh học kéo theo một cảm giác buốt nhói. Thi thoảng, cái đau còn thể hiện bằng một sự kiện xảy ra: mất một đứa con, một người bạn, một người thân. Cuối cùng, cái đau là thực tế. Khổ chỉ tác động của đau đối với tâm trí ta, thế giới quan của ta. Ta hãy lấy ví dụ chứng ù tai: những tiếng vo vo hay tiếng rít trong tai là một hình thức đau tương đối nhỏ (thực ra có những khó khăn tệ hơn nhiều) nhưng nó có thể gây ra những nỗi khổ lớn vì tác động của sự xáo trộn nhỏ này sẽ kéo theo những ám ảnh, chiếm trọn tâm trí và thỉnh thoảng đòi hỏi một trợ giúp tâm lý. Tôi không thể làm cái đau của bệnh nhân biến mất chỉ bằng nói suông – khi thì cần thuốc men, khi thì cần thời gian – nhưng tôi có thể giúp họ hiểu nỗi khổ của họ và giảm nhẹ nó bằng một số cách thức như trị liệu tâm lý hay thiền.

Cách thứ hai để hiểu khổ là định nghĩa cái đối lập nó. Ngược lại với khổ có thể là vui sướng, nhưng khi ta khổ, ta không mong vui sướng, ta chỉ muốn hết khổ. Cái đối lập với khổ do vậy là bình yên,

thanh thản, bình tâm, được quên và tận hưởng cuộc sống.

Từ đó, ta đến điểm thứ ba: cái xác định đặc điểm của khổ, đó là nó tách ta khỏi thế giới. Simone Weil đã nói rất đúng về "mức độ đau mà khiến ta đánh mất thế giới". Nó cô lập chúng ta và thực ra, cái trái ngược của khổ là nối lại với thế giới, tìm lại được một mối liên hệ hài hòa và lắng dịu với thế giới.

ALEXANDRE: Nếu tôi bước vào triết học thì chính là để thử tìm thấy một phương cách chữa khổ. Tôi muốn bằng mọi giá giết chết nó và cứu mạng mình. Từ khi còn rất nhỏ, tôi đã ở bên những người mà, giữa thử thách, nuôi dưỡng được một niềm vui sống bao la. Tôi đã ước ao đến lượt mình phát hiện niềm vui này, làm tất cả để đến được đó. Đó là cái câu đố cho đời tôi! Về khổ, cần phân biệt rõ cái khổ nối liền với thân phận con người chúng ta, mà ta khó thoát được, thậm chí hoàn toàn không thể (bệnh tật, cái chết, động đất, mất người thân), với những giày vò trong tâm hồn. Thêm vào những đòn số phận không thể tránh là cả một mớ bòng bong cảm xúc: những cự tuyệt, thất vọng, bất mãn… Tin vui là cả cái mớ bòng bong giằng co này không phải là không có thuốc chữa. Từ đó, câu hỏi thực sự là: Làm sao vượt qua bể khổ này mà không đắm và không chở theo trên ghe mọi lo âu vô ích dập vùi và làm ta tái mét? Về điểm này, khuyết tật đóng vai trò như một thứ có tính khai sáng mạnh mẽ, nó dạy tôi rằng trí óc nhấn mạnh, nói quá, thậm chí tạo ra toàn bộ nỗi đau. Nếu tôi bằng lòng với thực tế, nếu tôi cứ đứng hai chân trên đất mà không đi theo những nỗi sợ và phóng chiếu, rõ ràng tôi sẽ đỡ khổ hơn. Khi băng qua đám đông, khi tôi không chậm lại vì những cái nhìn chòng chọc và nhắc rằng tôi không hoàn toàn như mọi người, thì tôi sẽ thấy niềm vui sâu lắng. Nhưng vừa khi tôi xem nặng mọi ánh mắt chằm chằm vào mình, tôi nguy. Trong nghĩa này, bé con 4 tuổi của tôi đã chữa bệnh cho tôi, nó không dán cả mớ nhãn linh tinh lên ông bố tàn tật của nó.

Chẩn đoán mà đạo Phật và các nhà thần bí Cơ Đốc đưa ra làm tôi vui mừng: nếu ta vật lộn trong bất hạnh, đó rốt cuộc là vì ta bị lưu đày và một lớp dày ảo tưởng, ham muốn và sợ hãi che khuất chân tánh ta, cái sâu thẳm nhất. Tâm lý học tích cực, cũng như đạo Phật, đưa ra một thông điệp mang tính cách mạng: những giằng co của chúng ta không hề là thứ tiền định. Có thể làm vơi bớt nỗi khổ sở này, thậm chí còn tránh được. Chẩn đoán đưa ra rồi thì ta có thể lẹ làng dấn thân vào một nghệ thuật sống và một khổ tu đẩy lùi từng bước cái làm cồng kềnh, cái đè nặng đời sống. Tôi cũng tìm thấy trong sách của thầy Eckhart hay trong các tác phẩm của Angelus Silesius một lời kêu gọi táo bạo chúng ta hãy

tháo gỡ mình khỏi cái tôi nhỏ bé hà hiếp chúng ta, dọn trống ngôi đền tâm trí để niềm vui cuối cùng được tỏa sáng. Tôi thích ý niệm khổ tu, vì nó đuổi hết ý nghĩ cam chịu và cho phép mỗi người thực hành tiến lên, tiến bộ. Nó cho phép một niềm hy vọng bao la khi vạch ra một con đường rất cụ thể để đến đó.

Triết học cổ đại gợi lên hình ảnh một vận động viên, người lính, tóm lại là người rèn luyện mỗi ngày để hoàn thiện kỹ năng. *Askein* trong tiếng Hy Lạp nghĩa là "luyện tập". Luyện tập là lên đường, sửa mình, làm quen với đạo lý. Làm sao mà không thấy ở đó một niềm vui, niềm vui của kẻ bị bắt thoát được ngục tù, thành người tự do? Lúc đó mọi thứ đều trở thành dịp để tiến bộ, giải thoát.

Tôi có thể làm mọi cách để nhẹ gánh, để giải thoát. Nỗi sợ miệng lưỡi người đời thật sự làm hỏng đời tôi khi khiến tôi xa rời một tiếng "vâng" vui vẻ với thực tại như nó diễn ra. Do đó mà có cái phương thuốc uy lực là vô chấp. Ngay khi tôi tự quy mình về còn một mô tả, một hình ảnh tôi bịa ra về mình, tôi sẽ khổ. Để thử diệt trừ cái cơ cấu độc hại này, đừng bao giờ đánh đồng mình với bất cứ gì. Giữa những chế nhạo, mỗi lần tôi tự xem nặng mình, ngàn lần mỗi ngày, tôi sẽ quay về với bài tập xóa sạch và rút ra khỏi các vai trò, vết thương và kỳ vọng.

Kẻ dấn thân vào khổ tu sớm muộn gì rồi cũng có lúc đối mặt nguy cơ duy ý chí: tin rằng mọi thứ đều tùy thuộc ở ta, rằng ý chí và lý trí làm chủ. Một lần đi ngang một cơ sở chăm sóc giảm nhẹ, tôi phát hiện ra một sự bất công rõ ràng: đúng vậy, ý chí chưa đủ. Một số bệnh nhân duy trì một trạng thái tinh thần tuyệt vời, vận dụng một nghị lực đáng kể, nhưng căn bệnh vẫn đưa họ đi. Số khác thì may mắn hơn. Thách thức là tán dương những tu tập, hiệu quả đáng kể của chúng đối với tâm trạng của ta, sức khỏe của ta, và thậm chí với hệ miễn dịch, trong khi ghi nhớ rằng không phải tất cả đều tùy thuộc ở ta. Tôi luôn dè chừng những thứ bức chế. Ta sẽ rơi vào bạc đãi khi tầm thường hóa khổ và chê trách những ai không ra khỏi nó. Có hôm, tôi ở chỗ bác sĩ nha khoa, và ông ta báo trước với tôi: "Đừng cục cựa! Nếu không đây sẽ là thảm họa." Cái này có chút giống như chúng ta quát một đứa trẻ: "Đi ngủ đi!" Với tình trạng tàn tật của mình, tôi càng cố kiểm soát động tác, cơ thể càng làm loạn, co quắp và có các động tác riêng. Một lần nữa, còn lời thôi thúc nào cấp bách hơn là dám phó thác? Nằm trên ghế nha sĩ này, tôi bỏ qua lời bác sĩ mà tự trấn an: "Muốn thì cứ cục cựa đi, nhưng đừng làm chủ gì cả, ngay cả cố thư giãn cũng không." Và phép lạ xảy ra, tôi nằm im. Cũng vậy, thật nguy hiểm khi đối xử thô bạo với một người đau khổ bằng những câu "Tỉnh dậy đi" và "Nhúc nhích đi", nó vừa phản tác dụng vừa vô nhân đạo.

Đối với những ai phải gánh hằng ngày một cái khổ thể xác hay bất ổn nội tâm, một nghệ thuật sống là không thể thiếu để các rắc rối không trở thành trung tâm đời sống. Trước hết, tôi đồng tình với Schopenhauer rằng chấm dứt cái đau không đủ để ta đạt đến trạng thái hạnh phúc. Thường thường, tôi sẵn sàng đánh đổi mọi thứ, miễn tống khứ được một cái đau và khi cuối cùng cũng được tạm yên, tôi còn không cảm thấy vui. Tôi thật quá vô ơn! Vì liếc nhìn tới tương lai, tôi đã quên cả ngàn lẻ một món quà ở đây, ngay tầm tay... Từ đó, luyện tập là thực hành lòng biết ơn, và cái này phải tận đáy lòng. Nhìn nụ cười riêng đặc biệt này, thưởng thức món ăn này, đưa mắt nhìn trời. Nói tóm lại là mở lòng ra với cái ta nhận được. Sống ngày này sang ngày khác cùng một vết thương giống chuyện chạy marathon hơn là chạy nước rút. Và sự kiệt sức lảng vảng không xa lắm. Do đó mà cần dè chừng cẩn thận để không trở nên bực tức và cay đắng.

Khổ tu đòi hỏi ta vận dụng mọi thứ để tai họa không có tiếng nói quyết định. Simone Weil đã truy đến cùng những cỗ máy tàn bạo của khổ đau. Trong cuốn *Trọng lực và ân huệ*, với sự thành thật không ngờ, bà thú nhận sự tàn nhẫn bóp nghẹt bà khi bà gặp những cơn đau nửa đầu dữ dội. Nó đạt đến mức để thoát khỏi nó, bà muốn đấm vào mặt người khác, đúng vị trí mà bà cảm thấy đau không chịu nổi. Nói vậy để thấy cái đau có thể làm ta nổi khùng, hung dữ. Làm sao để mình không trút những vết thương, những thất bại đã quá sức chịu đựng lên người đầu tiên mình nhìn thấy trong lúc đó? Việc bà vạch trần bản thân đã giải thoát cho tôi. Và triết học tiếp sức cho tôi phá tan những cái bẫy như mong muốn trả thù, khuynh hướng chỉ mặt hung thủ và vung ra khắp xung quanh cái đau mà tôi không gánh nổi nữa.

Một hôm, đang bị viêm tai, thằng bé con tôi khóc to đến nỗi tôi không còn biết phải làm gì nữa. Bất lực, tôi bất giác nhận thấy trong thái độ của mình cơn giận với nó. Tôi dứt khoát là nhầm mục tiêu! Thật lạ lùng khi đau khổ có thể làm ta mất kiểm soát. Tình yêu tôi dành cho thằng bé lớn đến nỗi, lúng túng, hoảng loạn trước những tiếng khóc mà tôi không biết dỗ dành này, chính tôi cũng phải ngạc nhiên thấy mình sa vào cái phản xạ ngu ngốc: "Nín đi, bố đau lòng quá!" Thật ngược đời, thay vì ôm lấy sinh linh bé bỏng này để an ủi, tôi lại vô tình trách nó làm tôi đau. Do vậy, tôi cần làm mọi thứ để tháo kíp nổ những nỗi sợ này, những cơ chế tự vệ này. Bấy giờ, xác định nguyên nhân khổ và không làm hại nữa sẽ là những hành động vị tha vô cùng.

MATTHIEU: Để bắt đầu từ cái đơn giản nhất, ta có thể nói rằng từ "khổ" bao quát mọi trạng thái tinh thần được xem là không mong

muốn. Xuất phát điểm của khổ có thể là một cái đau thể xác hay một trạng thái tinh thần như khốn quẫn, nỗi sợ hay mọi cảm giác khác mà ta muốn thấy nó biến đi. Nó có thể thoáng qua, như trong trường hợp vài chứng đau đầu, hay kéo dài, như trong trường hợp thất vọng, mất phương hướng hay một nỗi khổ sâu xa.

Tại sao ta có cái quan năng thấy khổ này? Theo quan điểm tiến hóa, quan năng cảm thấy khổ giúp ích cho sự sống còn. Đau đớn thể xác là một tín hiệu báo động cho ta biết rằng có gì đó đe dọa sự toàn vẹn thể xác ta. Những người không có cảm giác đau nào thì có nguy cơ chết. Những người bệnh hủi chẳng hạn, tay chân họ mất cảm giác, tiếp tục bước trên chân cụt, chuyện này làm sự hủy hoại cơ thể họ càng trầm trọng hơn. Số khác thì có thể bị bỏng nặng mà không hay biết. Khổ tâm cũng là một tín hiệu báo động bên trong. Nó báo cho tôi rằng có gì đó tôi cần điều chỉnh để tái lập sự cân bằng tinh thần.

Khổ thể hiện ở nhiều cấp độ, được đạo Phật xác định rõ. Nó không chỉ giới hạn ở cái có vẻ khó chịu: cái đau thể xác mãnh liệt hay một sự kiện bi thảm gây gián đoạn trong đời ta. Khổ có những khía cạnh tinh tế hơn, không thuộc phạm trù cảm nhận tức thì. Chẳng hạn, có "khổ liên quan đến sự thay đổi", do tính chất vô thường của cái xuất hiện thoáng qua như lạc thú hay hạnh phúc. Nếu ta đẹp đẽ khỏe mạnh, và nhất là mọi chuyện đều suôn sẻ, một cách vô thức ta sẽ bám vào ý nghĩ rằng hoàn cảnh này sẽ kéo dài, và cái tham luyến này là xuất phát điểm của một quá trình khổ không thể tránh khỏi, bởi lẽ mọi thứ liên tục thay đổi, dẫu ta không nhận ra. Một thầy của tôi đã biểu đạt chân lý này theo cách tàn nhẫn hơn: "Cái mà các anh vẫn gọi là hạnh phúc, chúng tôi gọi là khổ."

Đạo Phật còn nói về một kiểu khổ khác, khó nhận thấy hơn, đó là khổ do thay đổi. Thỉnh thoảng ta có trực cảm, lờ mờ, là không bao giờ có gì làm thỏa mãn ta, ngay cả khi ta tự cho là có mọi thứ để hạnh phúc. Đó là cái khổ tiềm ẩn, gắn liền với nhận thức sai lệch của ta về thực tại. Cái nhận thức sai lạc này, trong đạo Phật, là một trong những định nghĩa về vô minh. Nếu ta nghĩ rằng mọi thứ còn mãi và tự chúng là đáng ao ước hay không đáng ao ước, đẹp hay xấu, có lợi hay có hại, ta không tương hợp với thực tại, và hệ quả chỉ có thể là sự bất mãn. Chừng nào ta còn chưa đập tan cái vô minh nền tảng tạo ra hố sâu ngăn cách nhận thức của ta với thực tại thì chừng ấy ta tất còn khổ.

Theo đạo Phật, khổ có một tính chất: nó khiến ta tỉnh ngộ về hạnh

phúc giả tạo và xui ta giải thoát mình khỏi những nguyên nhân sâu xa của bất hạnh.

NHỮNG CÁI KHỔ TA TỰ HÀNH MÌNH

CHRISTOPHE: Anh đã nhắc đến cái rất nền tảng, anh Matthieu. Cũng như một cái đau là tín hiệu báo nguy thúc ta nhanh chóng điều chỉnh cách xử sự, môi trường của ta hay đi gặp bác sĩ, cái khổ báo cho ta rằng ta đang đi ngược lại cái làm nên sự thăng bằng, sự hài hòa trong ta. Chẳng hạn, oán giận hay giận dữ thì thật đau đớn. Và đó là tin vui! Hãy hình dung một cơn giận không đau đớn hay một sự hận thù nguội lạnh và hân hoan – có lẽ đó còn là biểu hiện của một số người bị bệnh thật sự. Nếu những ham muốn, đố ky, hận thù, các cảm xúc mà ta gọi là "tiêu cực", gây đau đớn cho ta thì đó là cái may vì chúng làm ta tránh xa những điều xấu ta muốn làm cho người khác, cho mình. Về điểm này, đạo Phật đã nói rõ, và ta cần học hỏi điều này nhiều hơn nữa để đóng góp cho y khoa hay nền văn hóa của ta nói chung. Thường thường, ta thích nói với bệnh nhân: "Hãy lắng nghe cái khổ, tôn trọng nó, nó muốn nhắn nhủ anh chị điều gì đó." Nhưng khó mà chấp nhận điều này, vì rằng, khi ta khổ, trước hết ta muốn chuyện này dừng lại. Vai trò đầu tiên của thầy thuốc là ở đây. Rồi khi cái đau dịu bớt thì ta có thể mở nắp ca-pô ra, mời bệnh nhân hiểu đau đớn nghĩa là gì.

Khổ có thể giúp ta điều chỉnh những sai lầm trong thế giới quan của ta không? Nghe anh nói, tôi nghĩ đến một bệnh nhân tôi rất quý. Đó là một bà đã bắt đầu có tuổi và luôn sống trong nỗi lo lắng khổ sở vì mình già đi. Bà đẹp nên không muốn già. Do vậy bà phải nhờ cậy rất nhiều phẫu thuật thẩm mỹ để tiếp tục làm hài lòng và quyến rũ người khác bằng bề ngoài của mình. Khi ta thấy bà trong phòng đợi, cách xa một chút, thì đó là một phụ nữ đẹp lôi cuốn ánh nhìn. Nhưng đến gần hơn, ta thấy đó là một người đàn bà có tuổi, dù bà vẫn còn nhan sắc. Thái độ của bà gây cho bà rất nhiều cái khổ, trước hết là cái khổ khi sáng sáng nhận thấy tuổi tác mình lộ rõ trên mặt. Khi bà có chuyện tình, điều này còn phức tạp hơn. Làm sao để gần gũi thể xác với người khác, bị người khác nhìn thấy mình trong tình trạng không son phấn, lúc ngủ dậy, hay dưới ánh đèn trần trụi? Khổ làm sao! Mà để được gì? Khi tìm cách tránh những giày vò tuổi già, bà bắt mình chịu nhiều cái còn tệ hơn – dù có thế nào thì tôi cũng thấy vậy.

Tôi để ý bà chắc cũng ba bốn năm nay rồi, và tôi đã bắt đầu nhẹ nhàng nói với bà: "Chị biết không, vì muốn giữ vẻ ngoài trẻ trung

như trước, chị đã mất nhiều công sức, bao lo nghĩ. Không còn cách nào khác để làm hài lòng, để quyến rũ, để chia sẻ sự thân mật với người khác sao? Có những việc gì khác trong đời mà chị có thể làm cũng đem đến niềm vui cho chị như vậy không?" Tuy có hơi thẳng thắn, và không "tâm lý trị liệu" cho lắm, nhưng thấy cách bà sống và cảnh khá cô đơn của bà, tôi tin mình là người duy nhất có thể nói với bà như vậy. Vì bà rất quý tôi, vì bà cảm thấy rằng tôi không phán xét bà và tôi có lòng trắc ẩn với bà, bà lịch sự lắng nghe tôi. Nhưng khó mà thay đổi tình hình. Nhìn bên ngoài, tôi thấy rõ cái sai trong thế giới quan và các ưu tiên hiện sinh của bà, và tôi cũng đã cố gắng một cách gián tiếp, bằng những mánh lới nho nhỏ, đưa bà đến chỗ chỉnh lại cái ảo tưởng nền tảng sinh ra lắm thứ khổ này. Tôi không có cảm giác mình giúp được bà theo kiểu đem đến một phép lạ, nhưng tôi thấy dường như, dần dà, bà cũng thay đổi; chẳng hạn, bà càng lúc càng ít đi chơi với đàn ông trẻ mà đi chơi với người gần tuổi bà nhiều hơn. Đôi lúc tôi thấy cái ta có thể giúp bà không chỉ thuộc về tâm lý. Và nhất là, có lúc tôi còn sợ mình quở trách bà quá nhiều. Nếu tôi nói bà: "Chị thấy đấy, đây không còn là vấn đề tuổi tác nữa, việc chị ám ảnh về tuổi trẻ là một thứ bệnh tâm thần", thì hiển nhiên, đây sẽ là một thảm họa. Là một nhà sư, anh có thể đưa những bài tập nào không, Matthieu?

MATTHIEU: Ta luôn cần tìm cách chữa những cái khổ trước mắt, nhưng nếu ta không tác động đến các nguyên nhân sâu xa, chúng tất sẽ lại nổi lên. Chuyện này cũng giống như việc uống một viên aspirin trong khi cái đau là do căn bệnh trầm trọng hơn. Việc này chỉ có tác dụng lấp liếm vấn đề. Ta thường bị đánh lừa và cho rằng nếu ta đẹp đẽ, giàu có, tiếng tăm và quyền thế, ta sẽ tự động hạnh phúc, trong khi thực ra việc trông chờ các hoàn cảnh này đem lại hạnh phúc cũng không khác gì mong trúng số. Trong đời đã có khá nhiều chuyện phải làm đối với những cái khổ không thể tránh khỏi và không thể thấy trước rồi, không cần thêm cái khổ vô ích như than van không còn được thêm 20 năm nữa khi mà ta đã 80 tuổi. Hay anh cứ nói với bệnh nhân này như sau: "Chị hoàn toàn có lý khi muốn được hạnh phúc càng nhiều càng tốt và đau khổ càng ít càng tốt. Nhưng, để được như vậy, và nhất là để lâu bền, chỉ có cách thật tâm nhìn vào mình và xem *thật sự* cái gì góp phần đem lại an lạc, cái gì gây ra đau khổ."

CHRISTOPHE: Anh nói đúng, nhưng cuối cùng tôi cũng hiểu bà. Chúng ta sống trong một xã hội mà người ta đánh giá những phụ nữ trẻ đẹp cao hơn hết. Những phụ nữ ngoài 50 mà ta thấy trên các phương tiện truyền thông đều tiêm botox, hút mỡ và căng da. Tất cả chúng ta đều phải chịu đựng những thứ bức chế này. Nhưng bà ấy đã đặt ra cho tôi một vấn đề sư phạm thật sự: làm sao

khiến bà hiểu rằng từ đây trở đi chuyện bà chối bỏ tuổi tác là nguồn khổ lớn nhất? Tôi biết rằng, chừng nào bà còn chưa chịu thừa nhận và hiểu điều này, bà còn tiếp tục bất hạnh. Có lẽ trị liệu không giúp được bà. Có lẽ cần một cú sốc, một sự đảo lộn kinh khủng trong đời bà, hoặc bà sẽ dừng hết và vào tu viện!

MATTHIEU: May là còn có những phương cách khác hơn là vào tu viện!

CHRISTOPHE: Nói tóm lại, đứng trước những tình huống này, tôi phải liên tục quanh co. Tôi lắng nghe anh, tôi uống lấy lời anh và tôi thấy rõ đến lúc nào thì toàn bộ đạo lý nhà Phật này, toàn bộ tâm lý học này sẽ quý giá vô cùng cho bà nhưng phải truyền đạt với liều lượng nào?

MATTHIEU: Không cần nói với bà về triết học hay đạo Phật, anh có thể giúp bệnh nhân nhận ra các nguồn hạnh phúc khác, như đi dạo trong rừng hay bên bờ hồ, hoặc một niềm vui đơn sơ khác hẳn cho bà sự thanh thản nội tâm và cho phép bà đứng cách xa một chút cái ám ảnh về bề ngoài của mình.

CHRISTOPHE: Chắc chắn rồi, tôi cũng thường xuyên cố gắng cho bà cảm nghiệm đôi chút việc trò chuyện kiểu này.

ALEXANDRE: Bệnh nhân không chịu chấp nhận thực tế là mình già và sợ chết thì điều đó hé lộ việc họ đánh giá cao quá mức giá trị của thành đạt, sức khỏe sung mãn và siêu thành tích. Khi cỗ máy bắt đầu cót két, vô vàn nỗi sợ ào ào quay lại, càng sợ hơn khi ta hất cẳng dần các truyền thống tôn giáo và xem cái chết là điều cấm kỵ. Phải, không hề dễ thoát khỏi những cú nện tới tấp của truyền thông khiến ta tin rằng hạnh phúc là tiêu thụ. Chỉ có một cách, là phải ngay lập tức thực hành, lên đường, và tự hỏi, niềm vui đích thực là thế nào. Nếu cái nhìn về hạnh phúc của ta hạn hẹp thì có lẽ đó là vì nó được quy định bởi thời trang, quảng cáo, và nó tách lìa ta với hạnh phúc đích thực, nhất là thứ hạnh phúc được nói đến trong các truyền thống tâm linh. Biết bao ảo ảnh nhổ bật ta khỏi thực tại mà tuy khắc nghiệt nhưng lại chữa lành cho ta. Tôi tin rằng chỉ khi tiếp xúc với thực tại này thì chúng ta mới được cứu rỗi. Thế giới cực kỳ khắc nghiệt, thậm chí là bi thảm, nhưng nếu ta bỏ trốn, nếu ta náu mình trong ảo tưởng, sớm muộn gì rồi ta cũng sẽ có cú tiếp đất đau đớn.

Trong số các nguyên nhân gây ra bất ổn, có một nguyên nhân là ta khoác lên mình một bộ cánh rồi đóng một vai để không làm người khác mất lòng, thất vọng. Hãy dũng cảm đi vào sâu hơn, lắng

nghe cái la bàn bên trong, và chia tay tất cả những ảnh hưởng quấy đảo bản thân. Buổi sáng, khi thấy cõi đời đáng buồn, tôi có thể tập phân biệt tất cả những gì tâm trí tôi phóng chiếu lên thực tại. Trước khi trách ai, tôi nên nhận ra mọi ý nghĩ ngăn tôi sống đơn sơ. Nếu tôi đang trải qua một giai đoạn xáo động ghê gớm, đầy sầu não, tôi bỗng thấy đâu cũng khổ, không tìm được lúc nào để vui cả. Trái lại, nếu tôi trải qua một giai đoạn an ủi, mọi thứ đều tốt đẹp. Tập luyện là nhận ra rằng thế giới độc lập với tâm trạng của tôi. Khổ tu chính là thanh lọc cái nhìn của ta để biết quý đời sống như đúng với cách nó đang diễn ra.

MATTHIEU: Trong đạo Phật, người ta nói rằng, thỉnh thoảng, ta thấy cả thiên hạ như kẻ thù. Tất nhiên đây chỉ là do đầu óc ta bịa đặt ra.

ALEXANDRE: Cái đám ảo tưởng tôi ôm ấp về mình thật lạ thường! Một thiền sư đã nhẹ nhàng cảnh báo tôi: "99% ý nghĩ của con hoàn toàn là ảo tưởng." Khi thấy rằng đại đa số các hình ảnh của mình là gió, là hơi nước, tôi sẽ thoát khổ và cảm thấy mình được an ủi ngay lập tức. Nhưng vừa khi một nỗi lo sợ hiện ra, tôi tin như đinh đóng cột rằng nó có thật. Nhưng đây chỉ là ảo tưởng, là bóng ma không có thực chất. Việc để tâm trí tha hồ tạo ra ý nghĩ chẳng khác gì một trò chơi. Không xem nặng chúng, ta có thể thấy chúng sinh ra, rồi biến đi với chút dửng dưng khoái chí. Trước một nỗi ám ảnh kéo dài, tôi thường tự nhủ rằng đây chỉ là một ý nghĩ giữa hàng triệu ý nghĩ sẽ đi qua tâm trí tôi hôm nay.

MATTHIEU: Không may là rất dễ đồng hóa mình với ý nghĩ khi ta quên quan sát chúng trong không gian khoáng đạt của chánh niệm.

ALEXANDRE: Cuộc tìm kiếm bên trong cũng giải thoát ta khỏi miệng lưỡi người đời để đến gần tình yêu thuần khiết. Cái làm tôi thấy các thầy cuốn hút, ngoài lòng tốt vô biên của họ, là việc họ hoàn toàn thoát khỏi những điều người khác nghĩ về họ. Còn tôi thì, từ sáng tới tối, tôi có thể bị điều khiển bởi một mong muốn làm vui lòng người khác, hay ít ra cũng không làm họ thất vọng. Tấm gương của họ củng cố thêm mong muốn trong tôi là một lòng tu tập trong khi gạt bỏ những thứ lý luận dối trá kiểu như: "Mình không có thời gian." Khi nhận ra những giờ phí phạm trước Facebook, tôi nghĩ thầm nếu lúc nào cũng chuyên tâm với khổ tu, ắt mình sẽ thành thánh. Ngày nay, việc thoát khỏi màn hình ti vi và những lợi mời gọi trong quảng cáo trở thành một thách thức. Tôi đoán những người đi trước chúng ta trên đường cũng có một sự quyết tâm lớn lao: trong mắt họ, không có gì được đi trước đời

sống tâm linh. Suy cho cùng, tôi làm chủ được rất ít thứ trong đời này, nhưng tôi vẫn có thể dành hai mươi phút mỗi ngày để thiền, để cầu nguyện, để nhổ bỏ gốc rễ của khổ. Tại sao đời sống tâm linh lại phải trở thành một sự xa xỉ khi mà không còn gì chính yếu hơn ở đời?

MATTHIEU: Một thầy của tôi đã nói: "Nói chung, các anh làm việc tám giờ và ngủ tám giờ. Các anh vẫn còn tám giờ. Các anh cần dành vài giờ để thư giãn, để tắm rửa, để thực hiện các phận sự hằng ngày, nhưng nếu các anh nói với thầy rằng mình không có hai mươi phút để thiền, thầy sẽ khó mà tin."

PHÂN TÍCH BẤT ỔN: NHỮNG NGUYÊN NHÂN CỦA KHỔ

ALEXANDRE: Tôi luôn muốn đặt một câu hỏi cho thầy thuốc tâm thần, đó là, cái khổ ta bắt mình chịu từ đâu mà ra. Tại sao ta cứ bám riết vào cảm giác tội lỗi và sự nghiền ngẫm? Tại sao có cái giày vò sâu kín này? Từ đâu ra cái khả năng tự làm khổ trong khi đời đã khắc nghiệt vậy rồi?

CHRISTOPHE: Tôi thường đặt câu hỏi "như thế nào" hơn là "tại sao" – *làm sao* để giúp mọi người khỏi khổ? Không may là câu trả lời cho tại sao không phải lúc nào cũng kéo theo việc cải thiện các triệu chứng.

Nghiền ngẫm thường là lộ trình sai mà ta vay mượn khi ta bị ám ảnh về "tại sao". Vì không phải luôn có câu trả lời hiển nhiên hay xoa dịu cho "tại sao". Trong khi "như thế nào" đẩy ta tới hành động, "tại sao" có thể dẫn ta tới chỗ xoay vòng vòng: ta tưởng mình đang suy nghĩ các vấn đề của mình và giải pháp, nhưng thực ra ta đang nghiền ngẫm. Ta như con rắn tự cắn đuôi nó. Và ta không thấy rằng do mình ngẫm đi nghĩ lại, do mình đang tìm giải pháp cho các tình huống không có giải pháp tức thời hay dễ dàng thì ta làm mình khổ thêm.

Ta cũng có thể tự làm khổ để phạt mình, vì đến một lúc nào đó ta cảm thấy bất lực khi không giải quyết được một vấn đề và ta sẽ tự làm tổn thương, chê trách mình, hành hung mình.

MATTHIEU: Đối với đạo Phật, cái này cũng thuộc về cái rối rắm ngự trị trong tâm trí ta do vô minh. Chúng ta vô minh không phải vì ta không có hiểu biết bách khoa về mọi thứ, mà vì ta không phân biệt được sự khác biệt giữa cái tạo ra thêm khổ và cái cho

phép thoát khổ. Ta cũng có thể nói rằng vô minh là một kiểu nghiện mà ta không ngừng tạo ra các nguyên nhân. Như thể ta liên tục cho tay vào lửa trong khi ta không muốn bị bỏng.

Gần đây, sáng sớm, tôi đi dạo với một người bạn trên bãi biển vắng người gần Los Angeles, và chúng tôi thấy một người đi dạo từ xa lại. Khi đi ngang qua nhau, chúng tôi chào và rõ ràng thấy tò mò vì áo thầy tu của tôi, ông ta bắt chuyện. Ông ta đã sáu mươi. Rất nhanh, ông ta nói với tôi: "Vấn đề của tôi là đàn bà. Lúc nào tôi cũng nghĩ đến họ. Ngài có lời khuyên gì không?" Tôi cố hết sức cho ông ta vài lời khuyên. Khi chỉ biển thật bao la và bầu trời tịnh không gợn mây mở ra trước chúng tôi, tôi nói với ông ta: "Hãy nhìn cái bao la này, rất quang đãng, rất sáng rỡ và đơn sơ. Nếu anh để cho cái nhìn và tâm trí tan lẫn trong đó, anh không có cảm giác đã rời xa ám ảnh của mình sao?" Ông ta nhìn tôi với vẻ mơ hồ đáng ngại rồi thốt lên: "Nhưng trên trời có đàn bà nào đâu!" Rõ ràng ông ta không muốn rời xa nguyên nhân giày vò mình.

Nếu ta không muốn chấp nhận thực tế là ta già đi, ta sẽ cứ ôm hoài cái ảo tưởng sớm muộn gì cũng sẽ tan tành, rồi ta khổ sở rất vô ích vì điều đó. Khi Đức Phật dạy đế đầu tiên trong "Tứ Diệu Đế", chân lý về khổ, mục đích của ngài không phải là ném người nghe vào một cái nhìn bi quan về cuộc đời, mà làm họ nhận thức được bất ổn của họ. Tiếp đến, là thầy thuốc giỏi, ngài giải thích các nguyên nhân của bất ổn này. Đó là diệu đế thứ hai, chân lý về nguyên nhân của khổ, nghĩa là vô minh và độc tâm. Rồi ngài chỉ ra rằng hiểu các nguyên nhân cũng chẳng ích gì trừ phi tìm cách thoát khỏi chúng. Nếu nhiệm vụ này không thể thì như đức Đạt-lai Lạt-ma nói, tốt hơn là "kiếm một cốc bia ngon, ra bãi biển, và không nghĩ gì đến khổ cả". Thế mà, cũng như mọi thứ, nguyên nhân của khổ thì vô thường, điều này có nghĩa là ta có thể loại bỏ nó. Do vậy, diệu đế thứ ba nhấn mạnh sự thật là khổ không phải là vô phương. Nó không do tình cờ cũng không từ một ý trời nào, nó xuất phát từ một sự lầm lạc nền tảng. Thế nhưng lầm lạc không có thực tính, không có chân lý. Chỉ cần nhận ra chân lý thì cái lầm lạc, dù cùng cực là vậy, sẽ tiêu tan, hệt như chỉ cần thắp ngọn đèn lên là xua tan đi bóng tối trong động, dẫu nó chìm trong bóng âm u hàng triệu năm rồi. Nếu việc sửa lại những nguyên nhân gây khổ là điều có thể làm được, giai đoạn tiếp theo chính là vận dụng các phương tiện để đạt tới đó. Đó là mục tiêu của diệu đế thứ tư, nó mô tả con đường dẫn từ vô minh đến hiểu biết, từ nô lệ đến tự do, từ khổ đau đến cực lạc.

Nhân tiện, khi tôi viết *Bàn về hạnh phúc,* một cô bạn nói với tôi rằng tôi không phải người có thể viết sách về đề tài này, vì tôi chưa

bao giờ kinh qua những nỗi khổ lớn. Điều đó đúng, bất quá thì tôi chỉ sống vài năm trong khung cảnh hơi cũ kỹ của một nơi ẩn tu trên núi, không có nước máy, không có điện, không lò sưởi nhưng, nghĩ lại, những năm này thuộc những năm hạnh phúc nhất đời tôi. Tôi sống bên thầy và chuyên tâm thiền. Do vậy tôi không nếm trải những cái khổ lớn, nên tôi không thể đem lại cho mọi người một bằng chứng thấm thía và khai sáng như của Alexandre. Dẫu vậy tôi cũng biết, như tất cả mọi người, khổ là gì, và tôi đã chứng kiến những nỗi đau vô cùng. Đóng góp ít ỏi của tôi cho cuộc đàm luận của chúng ta về khổ là xem xét nó trong ánh sáng của những người đã phát hiện ở đó những nguyên nhân sâu xa, và đã giải thoát khỏi những nguyên nhân này rồi. Ta thường ví Đức Phật với một thầy thuốc. Thầy thuốc, dẫu khỏe mạnh, có thể chẩn đoán căn bệnh làm khổ bệnh nhân của mình, cảm hiểu được mức độ dữ dội nỗi khổ của họ, suy nghĩ cách điều trị thích hợp nhất rồi tận tình và thương xót chữa chạy cho họ.

CÁI NHÌN CỦA NGƯỜI KHÁC CÓ THỂ CỨU CHỮA HAY GIẾT CHẾT TA

ALEXANDRE: Khi tôi mới ra khỏi viện cùng một cô bạn, chúng tôi gặp phải một anh chàng ném cho cô một câu: "A, mày quên dây dắt chó!" Lần khác, tôi đạp xe đi dạo cùng một người bạn khuyết tật. Khi chúng tôi đi ngang, hàng xóm thấy hoảng đến nỗi cuối cùng báo cảnh sát, cảnh sát dẫn thẳng chúng tôi về nhà. Nói tóm lại là những vấn đề đặt ra từ cái nhìn của người khác là một công trường lớn của đời tôi, và tôi sớm hiểu rằng nó có thể giết chết mà cũng có thể cứu chữa người khác.

Sức nặng của miệng lưỡi người đời thỉnh thoảng len lỏi vào chỗ ta không ngờ tới. Bị một khuyết tật hay một dạng vết thương khác, có lẽ chúng ta sẽ thấy mình muốn được đền bù quá mức, và để được công nhận, chúng ta phải vượt lên chính mình, ra khỏi tình trạng vô danh bằng mọi giá, thậm chí gây chú ý. Cái mối chằng chịt này đẩy chúng ta đến chỗ tìm cách có giá trị đến thái quá, điều này sớm tạo ra thêm cái khổ nữa: sự phụ thuộc, nhu cầu được tán thành, công nhận và an ủi.

Làm sao để đề phòng, để ý đến cơ cấu này mà không bị rơi vào các vai trò, không biến người khác thành công cụ? Để có một cuộc gặp gỡ thật sự, ta nên bỏ khiên và mọi thứ che chở xuống. Hơn nữa, ở viện, tôi học được rằng chỉ bằng một câu đơn sơ "Khỏe không?", ta đã có thể thực sự quan tâm đến người khác, hiểu họ, hiền từ lắng nghe họ. Ngày nay, khi ta đánh giá thấp câu hỏi này mà biến nó

thành chỉ một chào hỏi, phản xạ lễ phép, tôi vẫn không quên rằng cái căn bản là đến gần người khác, xây những cây cầu và yêu thương. Từ đó, tôi rất thích dùng câu "Bạn khỏe không?" hay "Bạn hài lòng với cuộc sống của mình chứ?" để xây dựng một mối quan hệ đi thẳng đến cái cốt lõi, xa hơn những mặt nạ và vai trò.

CHRISTOPHE: Tôi thấy dường như việc tự nhủ "Nếu người ta chế nhạo mình và mình biết cách để không tự đánh đồng với hình ảnh mình, lúc đó mình sẽ không khổ" là một nhiệm vụ rất khó khăn, thậm chí bất khả thi! Vì cái khổ này thuộc loại hắt hủi, lạnh nhạt, thiếu nhân từ, và do đó, nó không chủ quan, nó mang tính sinh học: bị hắt hủi là bạo lực, như một cái tát. Nếu người ta tát tai tôi, tôi không thể nói: "Mình sẽ kiềm chế, chuyện này không sao, mình không khổ đâu." Tôi tin là có cái đau đớn thể xác vì cái tát cũng như có cái đau đớn thể xác vì bị loại trừ. Chúng ta là những con người xã hội, nên sự ghét bỏ cũng như hắt hủi làm đau đớn trong thể xác còn trước cả khi nó tác động đến tâm trí và làm lung lay hình ảnh ta có về mình.

Trái lại, thao tác mà cậu làm sau đó, những nỗ lực để không chìm đắm trong cái khổ liên quan đến sự hắt hủi quả là một việc phi thường trước tính ích kỷ, ngu ngốc hay không thấu hiểu của một số người trước người khuyết tật. Nhưng tôi thấy như cậu không thể phủ nhận sự tồn tại của cái đau này. Dẫu vậy, nhờ sự thông minh riêng, tu tập, sự cao cả và cái cậu có thể đem lại cho người đọc, cậu tránh được việc sa trong đầm lầy khổ.

ALEXANDRE: Khi ta đang khổ sở, cái cám dỗ mặc áo giáp vào rồi ru rú sau lớp vỏ thật quá lớn. Phải, chế giễu luôn chạm tới tôi, sẽ là nói dối và tự dối lòng khi vờ như tôi đã vượt xa nó rồi. Là người sống tinh thần như người ta làm ra vẻ sẽ không dẫn tới đâu cả, nếu không nói là sẽ dẫn tới rất nhiều dối trá khổ đau. Phải can đảm ghê gớm lắm mới không còn có một thái độ dứt khoát khi đứng trước kẻ làm ta đau, và chấp nhận là ta dễ tổn thương. Một hôm, có một lời phê bình trên Facebook khiến tôi phải chạy, sấp ngửa, tới gặp sư phụ để nhặt nhạnh đôi lời an ủi. Câu thầy đáp chữa lành cho tôi: "Nếu con xây dựng bản tính con trên những câu ngồi lê đôi mách, những đồn thổi và thị phi, con vẫn chưa hết khổ!" Nhưng làm sao để giảm bớt cái bệnh tâm thần này, sự cực nhạy trước những nhận xét và trách móc? Ánh mắt của các con, của vợ và bạn bè giải thoát cho tôi và giúp tôi ít xem nặng những chế nhạo, mọi ngộ nhận mà một số hoàn cảnh dệt nên này. Cũng vậy, khi đi tàu điện, tôi nghe những tiếng cười khẩy xung quanh, tôi nhắm mắt lại và tắm trong cái nhìn nhân từ của người thân để nghiền nát cái nhói lòng nho nhỏ mà, nếu không được lèo lái, có

thể gây tác hại lâu dài.

Vai trò của các phóng chiếu vẫn chưa hết làm tôi ngạc nhiên. Đôi lúc, mọi thứ diễn ra như thể mỗi thứ sống trong thế giới *của nó* mà không phải là trong *thế giới.* Thường thường, sau một hội thảo, tôi ngạc nhiên khi người ta tới tâm sự với tôi: "Tôi ngưỡng mộ khi anh nói thế." Lắm lúc, đó chính là cái ngược lại điều tôi muốn chia sẻ. Mới đầu, tôi ra trận đánh lại những ngộ nhận, tôi cố trừng trị những khinh khi rồi mới nhận ra rằng mỗi người hiểu theo vốn sống của họ, những niềm tin, hành trình của họ. Việc của ta là nép mình một chút, dẹp qua một bên mọi thành kiến để cảm nhận thực tại như nó vốn vậy.

Tôi nghĩ đến lời của sư phụ ngàn lần mỗi ngày. Khi tôi đi tàu điện, trong khi tôi muốn được yên thì lại luôn có gì đó cản trở. Hết cú tát này đến cú tát khác, nhưng đúng ra, tất cả đều có thể thành một lời kêu gọi thực hành, một dịp để không chú mục vào mình và để nhắc mình rằng tôi không phải như cái người khác thấy. Một bước nữa thôi là tôi có thể thấy vui vì thiên hạ biến tôi thành trò cười…

MATTHIEU: Để tìm thấy bình yên bên trong, ta không thể phụ thuộc vào ý kiến của người khác và hình ảnh họ có về ta, dù đúng hay sai. Vị thầy thứ hai của tôi, Dilgo Khyentse Rinpoche, thường nói là mọi lời nói, dễ chịu hay khó chịu, thân thiện hay thù địch, đều giống như tiếng vọng. Nếu ta gào những lời khen chê trước một vách đá, ta có cảm thấy tổn thương hay hỉnh mũi khi tiếng vọng trở lại tai không? Một số người nói những lời dịu dàng với dụng ý xấu, số khác tuôn ra lời khó chịu với ý tốt. Ta có thể sáng được khen rồi chiều lại bị thóa mạ. Nếu lần nào ta cũng bám vào những lời này, ta sẽ bị xáo trộn triền miên.

Coi cái ta nghe thấy như tiếng vọng không có nghĩa là thành dửng dưng, thành rau cỏ. Điều đó chỉ có ý là đừng đem bản ngã ra làm bia cho những lời tâng bốc và mỉa mai. Đức Đạt-lai Lạt-ma thường nói: "Khi có người xem tôi như Chúa Trời sống, điều đó vô lý, rồi người khác lại xem tôi như chó sói hay ác quỷ khoác áo thầy tu, vậy cũng vô lý." Điều này có nghĩa là ngài không đồng hóa mình với một thánh sống, cũng không với quỷ, không với hình ảnh nào của bản ngã. Ngài biết rằng trong sâu thẳm ngài là một sự bình yên đã vững vàng nhờ hiểu biết về bản tính của tâm mình. Cái bình yên này thản nhiên trước những khen chê, chúng chỉ tác động đến bản ngã. Thế nhưng, với bản ngã này, ngài cũng không đồng nhất với nó.

Rõ ràng, việc đồng hóa với một cái tôi tưởng tượng, coi nó là cốt lõi con người ta, chính là trọng tâm những vấn nạn của chúng ta. Chân tính của tâm có thể sánh với bầu trời, nó không bị ảnh hưởng bởi bụi ta tung lên. Điều này tất nhiên nói dễ hơn là thể nghiệm mỗi ngày, nhưng có một điều chắc chắn: ta càng đi theo hướng này, ta càng đỡ tổn thương trước lời lẽ và cái nhìn của người khác.

CHRISTOPHE: Nghe anh nói, anh Matthieu, tôi nghĩ thầm rằng trong đời sống hằng ngày thì đó là một thái độ gần như siêu nhân! Tôi hình dung trên thế giới có lẽ không quá hai mươi người làm được vậy.

ALEXANDRE: Nếu cần, tôi thấm nhuần thái độ của Chúa Ki Tô, được ghi trong Phúc Âm của Matthieu mà, đối với tôi, còn lâu mới tự nhiên chừng nào trái tim còn co dúm trong một logic trả thù, tính toán: "Ai tát con má trái, chìa ra má phải." Tấm gương này vẫn còn truyền cảm hứng cho tôi. Có lẽ cái khó hơn cả trên đời này là dung hòa một sự dịu dàng vô hạn với sự cương quyết. Cụ thể là, tôi có thể phản ứng lại những lời chế nhạo ra sao? Tại sao miệng lưỡi người đời lại trở thành một trong những mối bận tâm chính trong đời sống? Sao tôi lại bám víu vào cái tôi nhỏ nhít này và ru rú trong đó? Từng bước, tôi có thể bỏ xuống vô vàn chấp trước làm tôi lầm tưởng mình là cái mớ phản ứng, cảm xúc và ý kiến này. Hẳn là có một cơ cấu mạnh mẽ cứ muốn tôi đánh đồng mình với thân xác và ý nghĩ, nhất là khi tôi đau khổ. Nhưng tại sao không phản công bản năng này và phát hiện ra nó ngay bất cứ đâu nó hoành hành? Và đừng bao giờ quên lời của Marcus Aurelius: "Chúng ta sinh ra để cho nhau."

MATTHIEU: Chuyện này không phải siêu nhân như ta thấy. Tất cả chỉ là vấn đề về mức độ phát triển bên trong và thế giới quan. Nếu ai đó quá coi trọng hình ảnh mình và cứ bận tâm đến chuyện người khác nghĩ sao về nó, họ sẽ đặc biệt nhạy cảm với cái người ta nói về họ. Nhưng người nào, dù không được hoàn hảo, tập xem những lời này như ảo ảnh, tiếng vọng hay đối đáp của diễn viên trong một vở kịch thì sẽ hiểu rằng không lý gì phải khổ vì nó, dẫu vì thói quen mà họ cũng bị tác động trong chốc lát.

Nếu, như trong trường hợp thường xuyên mà Alexandre nhắc đến, người khác vô tình hay khắc nghiệt với chúng ta, chúng ta có thể, mới đầu, buồn khổ, nhưng đến lần thứ hai, ta sẽ tìm thấy niềm an ủi nào đó khi hiểu rằng thái độ coi thường của người khác dẫu có thế nào cũng không ảnh hưởng đến con người sâu xa của ta. Chúng ta còn cảm thấy từ tâm với những kẻ muốn làm sai

với ta, vì họ bị vô minh và ngu dốt sai sử. Vì nếu họ làm điều sai trái với người khác, trước hết họ làm sai với chính mình.

Phản ứng theo cách này, đó không phải chứng tỏ sự yếu đuối mà là sức mạnh và tự tại. Điều này không ngụ ý là ta thường trực để mình bị người khác xem thường, mà ta hành động với quyết tâm, phẩm cách và lòng từ, không để mình dao động. Để trả lời Christophe, có lẽ chỉ có hai mươi người đạt được một mức độ tiến hóa đủ để phản ứng như vậy đến mức hoàn hảo, nhưng ai cũng có thể trau dồi thế giới quan như họ và dần dần làm thành một phần trong mình, cho đến ngày nó trở thành một bản tính thứ hai.

CHRISTOPHE: Nhưng tôi thấy điều này có vẻ khó quá! Tôi cố gắng đi cùng bệnh nhân hay bản thân mình cũng đi đến đó, nhưng tôi nghĩ ta cũng đã có được một tiến bộ to lớn khi ta chấp nhận rằng những chế giễu hay bất công tồn tại và chúng làm ta đau. Chúng ta là những con vật xã hội. Khi một người chịu sự ác độc, chế giễu, bạo hành thể xác hay tinh thần, lẽ tự nhiên là họ đau khổ, đây không phải là một sai lầm trong thế giới quan của họ. Nếu người ta lấy dao cứa ngón chân tôi, tôi đau đớn là lẽ thường. Trái lại, công việc thật sự là ở chỗ ngăn cái đau này lan ra toàn thân, rồi ngăn sự lan rộng và lây nhiễm đến thế giới quan của ta về người khác và về chính chúng ta. Cần tránh nghĩ: "Thiên hạ toàn là những kẻ khốn nạn cả", hay "Mình là một kẻ thảm hại". Chúng ta có thể hạn chế cái đau có liên quan đến những bạo lực này, để nó không xâm chiếm cả con người ta và làm ta tách lìa với thế giới. Nhưng chúng tôi có khả năng làm điều đó hơn nhiều vì một lẽ, chúng tôi thực hiện công việc tâm lý học mà cả hai anh đã mô tả rất hay, các anh thể hiện và các anh nêu cho chúng tôi những tấm gương đặc biệt phi thường, như Đạt-lai Lạt-ma, và vì một lẽ khác là chúng tôi cảm thấy tình thương và trắc ẩn, với chính mình cũng như người khác.

MATTHIEU: Xin thứ lỗi vì tôi cứ khăng khăng, nhưng kinh nghiệm cho thấy rằng, đặc biệt ở những người có tập thiền đôi chút, dù còn lâu họ mới hoàn toàn vững, sẽ dễ hơn nếu họ không đồng hóa mình với bản ngã. Nếu khổ vì những chế nhạo và bất công là bình thường như ta khổ vì cái đau thể xác thì cũng hết sức bình thường khi tìm cách không phản ứng lại những cách xử sự này, hay miễn nhiễm với chúng, cũng giống như ta chủng ngừa một thứ bệnh. Điều này không có nghĩa rằng ta trở thành người máy không còn tính người, hay ta không còn nhận thấy khía cạnh ác ý hay lạm dụng trong chế giễu và bất công, mà ta không khổ vì nó theo cách thái quá như trước. Ta giành được sự tự tại bên trong. Tâm trí ta trở nên khoáng đạt đủ để đón nhận những hoàn

cảnh xấu mà chúng không làm lung lay ta được. Một nắm muối bỏ vào ly nước làm nó không uống được, nhưng thả vào một cái hồ lớn, nó không làm đổi vị.

TA CÓ THỂ THOÁT KHỎI BẤT ỔN?

MATTHIEU: Để ra khỏi bất ổn, nhất thiết phải trung thực tìm ở đó những nguyên nhân, hiểu những hành vi, lời lẽ và ý nghĩ nào gây nên nó. Nếu tôi nghĩ có "tất cả để hạnh phúc" mà tôi không như vậy, đó là vì tôi nhầm lẫn về nguyên nhân hạnh phúc và khổ đau.

Tôi tin rằng cũng cần phân biệt sự khác nhau giữa khổ và bất ổn. Khổ của chúng ta do rất nhiều nguyên nhân gây nên mà ta thường không có quyền gì với chúng. Sinh ra với một khuyết tật, bị bệnh, mất người thân, bị kẹt trong chiến tranh hay là nạn nhân của thiên tai, tất cả những thứ này nằm ngoài ý muốn của ta. Cái bất ổn không gắn liền một cách nền tảng với ngoại cảnh. Nó tùy thuộc vào cách tâm trí ta vận hành. Một thay đổi, dẫu là nhỏ, trong cách ta điều khiển ý nghĩ và giải thích ngoại cảnh cũng có thể làm biến đổi đáng kể phẩm chất đời ta.

Nhiều lúc, ta tưởng hạnh phúc chỉ là khổ trá hình. Cái loạn năng của tâm trí này ngăn ta xác định các nguyên nhân khổ và sửa chữa nó. Không còn tan nát vì các trở ngại đây đó trong đời thì không có nghĩa là những trở ngại này không tác động đến ta nữa, mà là chúng không gây trở ngại đến sự an nhiên bên trong ta được nữa, hay ít ra cũng là bước tiến của ta đến bình yên.

Dọc đường, điều cốt lõi là không bao giờ nản chí. Tôi cũng gặp những vấn đề như ai. Khi một dự án nhân đạo của chúng tôi thất bại, hay có người cư xử ác ý ngay tại chỗ, tôi nhận ra là mình không dễ mến đúng mức. Điều đó tác động đến tôi hàng giờ, tôi trách mình chuyện đó. Nhưng tôi biết rằng chuyện này sẽ không kéo dài vì nhờ những dạy dỗ của các thầy, tôi có được các công cụ và nội lực để vượt qua các chướng ngại này và tìm lại được sự thăng bằng bên trong, quyết tâm tu sửa và vui sống.

ALEXANDRE: Nhận ra rằng khổ tâm chỉ là loạn năng thì thật là một niềm hy vọng tuyệt vời, vì còn gì kinh khủng hơn là vắng bóng mọi chân trời? Chuyện này gần giống như ta chịu đau đớn trong thân xác: ta thấy khó mà mê được, thế rồi sau cả lô phân tích và chụp X quang, bác sĩ tới thông báo cho ta: "Không làm gì được nữa rồi." Lúc đó ngoài cái đau còn có cảm giác có lỗi: "Lẽ ra

mình đã không phải chịu đau." Sao không bắt đầu bằng cách thấy là bất hạnh, cái vòng *luân hồi* ném ta vào sự bất mãn triền miên, chỉ là một kiểu rối loạn bên trong?

Có hôm, tôi trông đợi ở một thiền sư một lời khuyên giải thoát tôi ngay lập tức. Thầy chỉ đáp: "Alexandre, đừng quên là trong rối ren hỗn loạn ẩn giấu niềm vui, giữa luân hồi mà Niết Bàn tỏ lộ." Do vậy, có thể tìm thấy hạnh phúc ngay giữa những vết thương và rối vọng tâm lý của ta. Ai nói ta cần phải hoàn hảo mới đạt được niềm vui sống đích thực? Trên bề mặt, sóng có thể dâng cao mười bốn mét, thế nhưng dưới tận cùng đáy thẳm một sự bình yên ngự trị. Mỗi người, dù ngoại cảnh thế nào, cũng có thể thực hiện cái dọn dẹp bên trong này. Con đường dành cho tất cả: người khuyết tật, người giàu, người nghèo, người bệnh, người bị loại trừ… Đó là cái mang tính cách mạng đích thực.

MATTHIEU: Như cậu nói, đúng là có hai mức độ kinh nghiệm, mà ta thường so sánh với cái sâu thẳm bình yên dưới đại dương và những con sóng làm xáo động trên bề mặt. Dẫu một cơn bão hoành hoành bên trên, bên dưới đại dương vẫn bình lặng. Kẻ chỉ thấy bề mặt mà phớt lờ cái bình yên sâu thẳm của tâm trí thì sẽ tan tành khi những cơn sóng nghịch cảnh nhồi lắc anh ta.

NHỮNG PHƯƠNG THUỐC CHỮA KHỔ VÀ VÀI CÁI BẪY

CHRISTOPHE: Alexandre có nói về tình yêu của các con. Ta không thể hy vọng hạn chế khổ nếu không có tình yêu quanh ta. Tôi thường có các bệnh nhân mà nỗi cô quạnh là vấn đề chính. Họ sẽ giỏi đối mặt khó khăn hơn nếu bao quanh họ là những người yêu thương, để tránh cho họ, mỗi lần cực kỳ đau khổ, rơi vào tuyệt vọng, thuyết hư vô, thù địch đối với loài người. Lúc đó ít nhiều gì cũng tốt, dù chỉ là một chút xíu tình thương! Tôi nghĩ rằng một y sĩ có thể đem lại tình thương cho bệnh nhân, người hàng xóm có thể đem lại tình thương yêu cho những người sống cạnh mình, những người không quen biết ngoài đường có thể đem lại tình yêu bằng nụ cười. Alexandre, thỉnh thoảng cậu bị trêu chọc, nhưng cũng có những người đến an ủi cậu theo một cách nào đó, bằng cái nhìn tử tế. Như trong bài hát *L'Auvergnat* của Brassens: "Bài hát này dành cho em/ Em, người xa lạ, không kiểu cách/Vẻ buồn bã mỉm cười với tôi/ Khi cảnh sát giải tôi đi". Tất cả những điều nhỏ nhặt này không xóa đi nỗi đau, nhưng chúng giúp ta không ngả nghiêng trong đám cháy đang thiêu rụi con người rồi đi đến chỗ phá hủy mối liên hệ của ta với thế giới.

MATTHIEU: Yêu thương và được yêu thương làm giảm bớt tầm vóc của bản ngã, điều này làm ta đỡ tổn thương hơn. Phải chăng vì việc "tôi" trở thành "chúng ta" có một kiểu cởi mở khiến ta ít tập trung vào "tôi" hơn? Khi một đứa trẻ ngúng ngoảy, nó có thể đánh mẹ nó, nhưng chuyện không như vậy nếu một người không quen, hay một đồng nghiệp trong văn phòng, làm như thế. Người mẹ, trong tình yêu với đứa con, nhận những cú đánh khác. Tình yêu làm giảm bớt rào chắn giữa tôi và người, cũng làm cho cái bia của mọi đòn, bản ngã, hiện diện ít đi. Và cái bia bản ngã càng trong suốt, các mũi tên càng trượt qua nó mà không làm nó hề hấn. Trái lại, bản ngã càng được xem là thực hữu và vững chãi, mũi tên càng đâm vào trọn vẹn. Vì vậy mà tình yêu và lòng từ bi là phương thuốc tối thượng cho những cái khổ do bản ngã gây nên.

Còn về mong muốn thoát khỏi vòng lẩn quẩn của khổ, một lần nữa, chữ Tây Tạng thường được dịch là "xả bỏ" có nghĩa là "quyết tâm ra đi", để giải thoát khỏi khổ mà vô minh ném ta vào. Chỉ khi cái quyết tâm này có mặt thì quá trình giải phóng mới có thể thực sự bắt đầu.

ALEXANDRE: Ở đây, lần nữa, vấn đề không phải là một duy ý chí mãnh liệt hay một bản ngã cứng cỏi nhận về mình hết mọi quyền hành. Quyết tâm không liên quan gì đến cái co dúm này. Uyển chuyển hơn, cởi mở hơn, nó thích nghi hoàn toàn với hiện thực, nó vừa khít từng phút một với dòng đời.

MATTHIEU: Đó là một phản ứng có suy xét, gắn liền với một quyết tâm lớn lao. Ta tự nhủ: "Hoàn cảnh này không thỏa mãn, thôi đủ rồi, vậy đủ rồi, mình đùa dai đủ rồi, mình sẽ làm tất cả những gì có thể để giải thoát, dù điều đó đòi hỏi thời gian nỗ lực thế nào đi nữa."

CHRISTOPHE: Và chẳng phải điều này cũng áp dụng cho việc chán nản về chính mình? Tất cả những người u buồn, tuyệt vọng vì không thể làm chủ lại được đời mình này, có phải giải pháp là ở chỗ bổ sung lòng từ bi với chính mình? Anh thấy sao?

MATTHIEU: Hai hình thức từ bi, từ bi với chính mình và từ bi với tha nhân, đi song song. Từ bi với chính mình cho phép những người tự căm ghét mình phát hiện ra là, sâu thẳm trong họ, họ thích không khổ hơn và do vậy cần nhân từ hơn, bớt coi khinh hay khó khăn với bản thân. Nếu họ cũng tập cảm thấy từ bi với người khác, họ sẽ đưa người khác vào những mối bận tâm hằng ngày và không chỉ chăm chăm vào mình nữa. Hai kiểu từ bi thực hành chung này là không thể tách rời với việc hiểu về sự tương

thuộc giữa mọi con người, cũng như chuyện không chỉ một mình ta khổ và muốn được hạnh phúc. Ta lìa bỏ tính vị kỷ và sự phân chia thế giới giữa cái "phe tôi" và cái "trước mặt".

ALEXANDRE: Để dấn thân trên một con đường tâm linh, nhất thiết ta phải bàn đến câu hỏi gai góc này: ta có chế ngự được tâm trí mình không? Ta có quyền hạn nào đối với dòng ý nghĩ chạy qua ta từ sáng đến tối không? Một hôm, giữa nỗi lo sợ khủng khiếp, tôi gặp bác sĩ để cho anh ta biết về một trạng thái lo lắng lan rộng. Khi tôi cho anh ta biết là tôi sợ mọi thứ, anh ta đáp: "Không cần vậy đâu." Yêu cầu một người hay lo đừng lo sợ nữa thì giống như nước đổ lá khoai – nó chẳng giải quyết được gì mà còn gây hại. Cái cám dỗ duy ý chí luôn có đó, như thể chỉ cần muốn ra khỏi đó là *thật sự* làm được. Cái thách thức là phát hiện ra và thực hành: cho qua. Tôi ước ao có một bác sĩ khuyên luyện tâm, truyền lại các công cụ cụ thể để giúp ta vượt qua những giày vò.

MATTHIEU: Từ mà ta dịch là "thiền" thực ra có nghĩa là "vun trồng" hay "tập tành". Trong trường hợp cậu nhắc, vấn đề là đạt được dần dà khả năng điều khiển suy nghĩ và cảm xúc. Khi đã quen, ta có thể nhận ra cảm xúc xáo động ngay khi chúng chớm nhú. Việc này giống như luyện cách nhận ra một tên móc túi. Sau một thời gian, dù hắn trà trộn trong đám đông, ta cũng sẽ không khó nhận ra hắn, hắn sẽ không móc ví ta được. Tập thiền còn cho phép đối mặt các cảm xúc trước khi chúng trở nên quá mạnh mẽ. Mới đầu, điều này có thể khó và hơi giả tạo. Thế rồi, bằng tập luyện, quá trình trở nên tự nhiên và ta thực hiện được dễ dàng.

CHẤP NHẬN KHÔNG PHẢI LÀ CAM CHỊU

CHRISTOPHE: Thật khó vô cùng khi phải nói với những người đã chịu đau khổ cả đời là trong khổ có ánh sáng và "nơi hiểm nguy tăng thì sự giải cứu cũng nhiều thêm", như Hölderlin nói. Khi tôi bắt đầu nói về chấp nhận với bệnh nhân, chuyện này làm họ điên tiết: họ có cảm giác đã chịu khổ đủ rồi từ lúc sinh ra. Tôi lẹ làng lùi xe. Và, cá nhân mà nói, trong chuyện đó thì tôi vẫn mãi hoài trong giai đoạn sơ cơ, luôn đang học lại chấp nhận khổ, đón tiếp, dọn cho nó một chỗ trong đời mình. Làm sao chuyển những đạo lý, kinh nghiệm, hay những dữ kiện dựa trên khoa học này, mà ta biết, thành công cụ an ủi, khuyến khích và dùng được cho những ai sẽ đọc sách ta: chúng ta tin chắc rằng những điều đó quan trọng, nhưng chúng ta không chắc độc giả của mình tiếp nhận được nó, trong giai đoạn cụ thể mà họ đứng trước những dòng này.

MATTHIEU: Tôi đã nhận xét rằng ta thường lẫn lộn chấp nhận, hay thích nghi, với cam chịu. Gần đây, trong cuộc trò chuyện với các đại học Bắc Mỹ, tôi giải thích rằng luyện tâm bằng phương tiện thiền cho phép cải biến nhận thức của ta về các hoàn cảnh đau đớn và giúp ta đạt được các khả năng cần thiết để đối mặt dễ hơn những thăng trầm của tồn tại. Họ đáp lại dứt khoát rằng thật nguy hiểm khi khuyên nên thích nghi với khổ như vậy. Đối với họ, điều này chẳng khác nào nói với những người đau khổ là họ chỉ cần quen với hoàn cảnh mình, chẳng khác nào nói với những nô lệ, phụ nữ bị đánh đập, những người chết rục bất công trong tù và những người bị áp bức khác rằng họ nên thiền để học cách bằng lòng với số phận mình, hơn là đòi công lý và chấm dứt cảnh áp bức.

Phản ứng này dựa trên một ngộ nhận. Đạt được khả năng can đảm và bình tâm đối mặt các hoàn cảnh đau đớn là cho mình một phương tiện quý báu để bớt khổ, điều này hoàn toàn không có nghĩa là cam chịu. Ta chỉ tránh thêm khốn quẫn hay phẫn nộ vào những tai họa khác ta đã chịu. Ta tránh chịu khổ gấp đôi.

Tất nhiên, ta không thể ném vào một bệnh nhân một câu như sau: "Tôi khuyên anh chấp nhận khổ rồi, còn bây giờ tôi để anh tự xoay xở lấy." Ta phải nói với họ rằng ta sẽ vận dụng mọi phương tiện có thể để chấm dứt hoàn cảnh của họ, nhưng về phần họ, sẽ rất hữu ích nếu họ có một thái độ khác đối với hoàn cảnh này.

CHRISTOPHE: Nhưng một cách cụ thể, ta có những khoảnh khắc nào trong đời để an ủi ai đó, hay để an ủi mình? Đâu là những cái khổ mà chính ta có để đối mặt, hay những người thân phải đối mặt? Lúc đó ta bị vướng như thế nào?

Tuôn tràn bao lời khuyên cho ai đó đang khổ là một việc làm cực kỳ nguy hiểm: ta có thể làm khó chịu, làm phiền, làm tuyệt vọng mọi người khi, bằng lòng tốt, nói về cách đối mặt khổ. Cần phải gói điều này trong rất nhiều yêu thương, dịu dàng, thận trọng, và đợi đến lúc thích hợp. Hơn nữa, tôi thấy dường như ta chỉ có thể tìm hiểu về khổ khi chính ta không đau khổ quá. Giữa đau đớn giày vò, người chịu thử thách chỉ có một mong muốn: không khổ nữa. Và họ không tiếp thu lắm những thông điệp mô phạm, họ chỉ cần những thứ giảm đau: thuốc men, yêu thương, tình yêu, xao lãng. Do vậy tôi dùng mẹo để đề cập các vấn đề về khổ này với bệnh nhân và người thân.

MATTHIEU: Là thầy thuốc điều trị, anh có thể cho chúng ta vài ví dụ?

CHRISTOPHE: Tôi đã rất xúc động bởi một kinh nghiệm mới đây tại hội thảo về khổ trong một thiền viện. Chắc cũng có cả một trăm năm mươi người trong phòng, và một ông đau đớn khổ sở đứng lên kể rằng con trai ông bị tâm thần phân lập, nó thường xuyên mê sảng, đập phá cả nhà và lúc này đã được cho vào viện. Ông không biết làm gì và xin chúng tôi khuyên nhủ. Tôi rất buồn lòng, bởi vì, trong những trường hợp phức tạp và nặng nề như trường hợp này, cần có hàng giờ để hiểu, và cả đời để đi cùng. Nhưng thoái thác và tránh né mà nói "Vấn đề này khó quá tôi không nói đôi ba lời được, hay khuyên nhủ" chỉ là một giải pháp dễ dàng, một sự trốn tránh.

Một thiền sư có mặt lúc đó nói với ông ta đôi điều mà tôi thấy đúng, xét về khái niệm, nhưng tàn nhẫn về mặt nhân đạo. Thầy nói với ông ta về vô thường và chấp nhận, nếu tôi nhớ không lầm. Tôi thấy trong óc ông này rằng điều đó không an ủi ông chút nào, và tôi nghĩ thầm: "Mình nói gì để giúp ông ta đây, khi mà chỉ được nói một vài lời và trong ít ỏi thời gian?" Tôi bất giác mở lời và nói với ông ta rằng: "Nghe này, anh không thể giúp nó, đã nhiều năm rồi anh không làm được điều đó, vậy thì hãy chấp nhận cái bất lực này, đừng dừng có mặt bên nó, cho nó thấy rằng anh yêu thương nó dẫu anh không thể giúp nó, và chấp nhận nó tận trong đáy lòng. Vì, lúc này, xem ra không còn cách nào khác." Đó là một thái độ mà chúng tôi thường dùng trong y khoa: trước hết chấp nhận là mình không giúp được như mình muốn. Ông bố muốn một cách hợp lẽ là con mình bớt khổ, nhưng chừng nào ông còn chưa chấp nhận là không thể làm được gì, chừng ấy ông còn khổ gấp đôi: ông bị tình cảnh của con mình tác động và ông tự làm mình khổ thêm khi không chấp nhận sự bất lực của mình. Tiếp đến, có mặt càng nhiều càng tốt. Rồi tôi nói với người cha đau khổ này: "Dù anh làm gì, mỗi lần anh ở bên con trai, anh hãy nói chuyện với nó, anh hãy cố thiết lập mối liên hệ với nó, sự hiện diện này sẽ là cái gì đó quan trọng với nó, đến một mức mà chắc chắn là nó, anh, tôi, không thể đo lường được." Tôi có cảm giác như những lời này xoa dịu ông ta và, đến cuối ngày, ông ta đến nói chuyện để cảm ơn tôi. Tôi không biết ông ta ra sao rồi. Thật phức tạp, đôi khi ta làm điều tốt cho mọi người ngay lúc đó, nhưng về lâu dài thì sao? Những lời này cuối cùng có mở ra cho ông ta một con đường và làm vơi bớt những giày vò của ông ta về lâu dài hay không?

ALEXANDRE: Tôi vẫn mơ ước có một thầy thuốc điều trị nhân từ và công bằng như vậy, vì có hai cái nguy: nhắm hết vào ý chí, hoặc, ngược lại, bỏ cuộc. Duy ý chí, trong khi trao cho ta đầy đủ quyền hành, lại phớt lờ những hạn chế của ta. Đó là vấn đề trứ danh của ý chí kém cỏi mà rất nhiều triết gia đã bàn, và nó khó

thay đổi hằng ngày, như thể những sức ì nặng nề ngăn ta tiến lên, như thể trong chúng ta có một bộ ổn định duy trì những thói quen cũ, một *statu quo*[1] làm hại chúng ta. Tôi biết rõ một cách xử sự là có hại, vậy mà tôi vẫn thường làm! Sự cam chịu cũng chẳng hay gì hơn, vì buông tay là do bị ngược đãi. Khi ta khổ, không gì tệ hơn là cảm thấy tê liệt. Khi tôi đi gặp bác sĩ, tôi an tâm rời phòng ông ta với một giải pháp, dù nhỏ nhoi: một lời khuyên, một công cụ, một luyện tập. Khả năng tiến bộ vẫn tồn tại suốt cả đời ta. Ngay cả trên giường lâm chung, ta cũng có thể giải thoát cho mình, chuyển tâm. Hành thiền vẫn là cái ta tiếp cận được dù khó khăn của ta là gì đi nữa. Thường thì, khi y học không làm gì được nữa rồi, tôi tìm thấy trong tu hành cái mở ra một chân trời. Để đi tới, sao không học theo Đức Phật, ngài, như thầy thuốc, đã đưa ra một chẩn đoán? Ban đầu, chính một bất ổn đã đẩy tôi tới đạo lý. Nếu tôi xem xét hành trình của mình, tôi phải thú nhận là ban đầu tôi không thiền vì những lý do vị tha, mà do một bất mãn toàn triệt và không có khả năng sống phút giây hiện tại. Ngược ngạo thay, tôi tin có nhiều điều kiện dễ dàng để đối mặt những đòn số phận hơn là đón nhận những phiền nhiễu nho nhỏ hằng ngày và chân quý hạnh phúc khi nó có đó. Điều này gần như bi thảm, nhưng tôi thấy việc chấp nhận khuyết tật dễ dàng hơn nhiều, vì tôi không được lựa chọn, chuyện đó là vô phương. Nếu tôi thoáng thấy chút hy vọng chữa trị nào, tôi sẽ đi gõ mọi cửa mà kêu cứu khắp nơi. Có một khía cạnh an ủi, gần như xoa dịu, khi tự nhủ rằng tôi có giãy giụa cũng vô ích thôi. Trái lại, nơi đâu tôi đoán mình còn có thể cải thiện tình hình thì tôi sẽ vái tứ phương. Cần một khả năng phân biệt ghê gớm, và Epictetus cho tôi mượn một công cụ quý giá khi chỉ ra rằng, mỗi ngày, tôi cần phân biệt rõ cái phụ thuộc vào tôi và cái không phụ thuộc. Sẵn nói về Epictetus, ông có vẻ như "một nô lệ trên đường giải thoát". Đến lượt mình, tôi có thể tự hỏi: Mình là nô lệ của cái gì? Những căn bệnh trong tâm hồn mình là gì? Khuyết tật đã sớm đặt tôi trên chiến địa, trận đấu vui thú. Nhưng nếu quan trọng là luôn tiến lên thì hai mắt hướng về tương lai, về cái sau này đã làm tôi mong manh đi đáng kể.

---

[1] *Nguyên trạng.*

Gần đây, một người bạn tôi tự vẫn ngay cả khi anh ta đã khá hơn một chút. Xưa là người nghiện ma túy, vài tháng sau khi thoát được nghiện ngập, anh ta chọn từ giã cõi đời này. Sau khi đã đấu tranh vậy rồi, có thể thật tàn nhẫn khi nhận ra rằng cuộc đời và nếp cũ không ngang tầm những gì ta mong đợi. Tóm lại, tôi ghi

nhận rằng cần hết sức chú ý việc cái mong manh không phải luôn ở nơi ta tưởng, và ngay cả những khoảnh khắc tốt đẹp cũng đòi hỏi một sự khổ tu, một nghệ thuật sống.

Dọc đường, các con tôi đã giúp sức rất nhiều và truyền cho tôi rất nhiều lòng tự tin. Khi tôi đi dạo trong khu đông đúc ở Seoul, tôi chỉ cần nhìn vào mắt đứa con gái nhỏ là quên hết nỗi sợ. Céleste không nghĩ rằng: "Ba mình bị tật, cả nhà sẽ tiêu đời giữa bao nhiêu là xe cộ này cho xem!" Đạo Phật và tâm lý học tích cực cũng cho phép hy vọng: tất cả chúng ta đều có khả năng hủy lập trình nỗi sợ hãi, ngờ vực, cảm giác bất an. Mỗi ngày, ta cần làm mới lại và lặp lại quá trình quên dần những điều đã học này. Tôi vẫn chưa hết thấy lạ về sự ngoan cố trong những sai lệch của ta và cái khó dứt bỏ một lần cho xong những độc tâm.

MATTHIEU: Để quay lại với ví dụ anh vừa đưa ra, Christophe, nó làm tôi nhớ những cuộc gặp gỡ với công chúng mà người ta đặt những câu hỏi như vậy với đức Đạt-lai Lạt-ma. Một số người đến với một nỗi khổ mà không có giải pháp rõ ràng, như người cha với đứa con trai bị tâm thần phân lập này. Họ trông chờ người đã thiền suốt sáu mươi năm, một nhân vật đạo đức và tinh thần lớn cho họ lời khuyên thật cụ thể và mới mẻ. Nhưng, thường thì đức Đạt-lai Lạt-ma mở đầu bằng cách đáp: *I don't know* (tôi không biết), rồi ngài im lặng, như thể đang mải mê điều gì đó. Ta có thể tự nhủ: "Kỳ lạ quá, vậy là ngài ấy chưa bao giờ suy ngẫm về bệnh tật, tang tóc, khuyết tật, chết không đau đớn, phá thai và các vấn đề khác mà mọi người nói với ngài." Thật ra, khi ngài nói "tôi không biết", ngài muốn nói rằng không có câu trả lời có sẵn hoàn toàn. Im lặng ít giây rồi ngài nói thêm: "Mỗi cảnh đời mỗi khác. Không biết hoàn cảnh cụ thể của anh chị, làm sao tôi có thể đưa ra lời khuyên đúng?" Ngài không cố làm mọi người tin rằng ngài có một công thức thần diệu để con họ hết khuyết tật hay bệnh hoạn. Trái lại, ngài thường nói: "Có một điều chắc chắn là dù trong trường hợp nào đi nữa thì có mặt với tình thương và từ tâm cũng giúp ích cho người mà ta thiết tha giúp." Nhưng nói chung, ta đánh giá thấp những lợi ích của sự có mặt này.

CHRISTOPHE: Khi ta khuyến khích mọi người bỏ cái mong muốn có hiệu quả mà nên bập bênh trên một cách thức hiện diện yêu thương, ta muốn thay đổi cách nhìn của họ. Suy cho cùng, với tất cả những gì mà ông bố của cậu thanh niên bị tâm thần phân lập đã thử một cách vô ích (dẫn cậu ta đến gặp một bác sĩ mới, thúc cậu ta ra khỏi nhà thay vì cứ nằm dài hút thuốc...), tôi khuyên ông tiếp tục làm vậy và chấp nhận rằng những điều đó không nhất thiết giúp con trai ông lành, mà chỉ thể hiện một tinh thần yêu

thương. Tôi hy vọng điều đó giúp ông tự nhủ: "Việc làm cha của mình, khi nó nằm dài hút thuốc, là nhắc nó ra ngoài thì tốt hơn." Điều quan trọng là không làm vậy với nỗi lo sợ, tuyệt vọng hay co dúm, hay trong khi lặp lại: "Nếu nó không nghe lời mình, nó sẽ còn điên hơn nữa." Chỉ tự nhủ: "Lúc này, đó là cái mình có thể làm, dù có hiệu quả hay không." Với lời khuyên kiểu này, ta không nhất thiết xui mọi người làm điều gì khác ngoài cái họ đang làm, mà ta dẫn dắt họ đến chỗ hành động trên tinh thần khác: không còn cái ám ảnh được nghe lời, không mong cầu những kết quả tức thì.

MATTHIEU: Không nên đánh giá thấp tầm quan trọng của thái độ này. Ta có thể có cảm tưởng rằng đây chỉ là cái phụ vô nghĩa. Nếu ta đưa vào một chút nhân từ thì sẽ như miếng băng dán trên cái bình vỡ. Thật sự, phẩm tính, dù tốt hay xấu, của đời ta được quyết định bởi phẩm tính từng phút giây trong tương quan của ta với người khác và thế giới. Và nếu mối quan hệ này theo chiều hướng nhân từ, nó tạo một sự khác biệt lớn cho người được nếm trải điều đó.

CHRISTOPHE: Phải, và tôi nghĩ rằng có một tác dụng giải thoát trong việc chấp nhận; nó mở ra một triển vọng cho lòng nhân. Khi ông bố cố lo lắng cho con trai trong tình trạng tuyệt vọng này ("Lạy Chúa, khủng khiếp quá!"), từ tâm có ở đó, nhưng nó bị che mờ vì mong muốn điều đó thay đổi, nỗi ám ảnh rằng ta chưa làm đủ, cái cảm giác có lỗi. Nếu ông ta tự nhủ: "Thôi được, nó bị tâm thần phân lập, mình là cha nó, hãy làm gì mình làm được, có mặt và yêu thương hết sức mình…", điều đó cho phép lòng nhân từ, đã có mặt rồi, ló ra, và an ủi người cha; và cũng có thể, dần dà, nó sẽ giúp cậu con trai nhiều hơn.

MATTHIEU: Vấn đề không phải là cam chịu, mà chỉ chấp nhận là, ít nhất trong lúc này, ta không thể làm gì hơn. Sự chấp nhận này, thay vì bít lối triển vọng, như trường hợp cam chịu, lại cho phép thêm vào cái gì đó tích cực. Nhà văn Canada, Rémi Tremblay, vừa xuất bản cuốn sách rất cảm động nhan đề *Chiếc ghế đỏ trước dòng sông*, trong đó ông kể về con trai mình không tài nào thoát được chứng nghiện ma túy. Ông giải thích rằng một thời gian dài ông đã thử lùa nỗi khổ của mình "xuống dưới thảm", khi ông bị cầm tù trong cái vòng luẩn quẩn hy vọng, trông đợi và thất vọng. Ta không bao giờ muốn thấy con mình khổ, nhưng ông đã học được cách đón nhận cái khổ mà không dung dưỡng, không chạy trốn, không mặc kệ, không lao vào hành động. Giờ thì ông đã dễ dàng có mặt hơn, lắng nghe con trai, và ông nói về sự hiện diện như một "tư thế yêu thương". Hiện diện nhiều hơn cho con trai mình thôi thúc ông trìu mến hơn và thanh thản hơn, và do vậy đủ sức

phân biệt và có hành động đúng hơn.

Nói cách khác, chấp nhận một hoàn cảnh không thể thay đổi, hay cần có thời gian mới thay đổi được, sẽ mở cửa cho khả năng thêm vào khía cạnh giải phóng của tình yêu.

CHRISTOPHE: Và không chỉ *thêm vào* mà còn là *giải phóng* khả năng yêu thương. Lòng nhân từ đã ở đấy rồi, nhưng nó không thể biểu lộ vì ta chưa biết chấp nhận. Và thường, sự chấp nhận sẽ làm công việc dọn dẹp: ta dừng chống chọi những thứ mà đứng trước chúng, ta bất lực, rồi thì bỗng đâu, tất cả những gì ta tốt đẹp ta mang trong lòng cuối cùng cũng được bộc lộ.

THỰC HÀNH CHẤP NHẬN TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY CỦA CHÚNG TÔI

ALEXANDRE: Việc chấp nhận có thể khiến ta sợ nếu hiểu nó như sự đòi hỏi tuyệt đối. Chấp nhận cả cuộc đời là chuyện bất khả. Về điểm này, tôi xin mượn một thực hành cực kỳ hiệu nghiệm của tổ chức Người nghiện rượu ẩn danh. Đối với một người bị nghiện, việc nói "Tôi sẽ bỏ uống luôn" có gì đó tàn khốc, không thể vượt qua. Và do vậy, để thay đổi, ta làm một ly… Bài tập lúc đó là cam kết không uống giờ này qua giờ khác. Tôi có thể áp dụng nguyên tắc này vào các công trường lớn của đời mình. Cũng vậy, thay vì muốn điều chỉnh một lần cho xong mọi rắc rối trong tâm hồn, tôi có thể tập trung nỗ lực, từng phút một. Cũng vậy với những thói tật nho nhỏ của ta, kẻ ham ăn có thể tự nhủ: "Chiều nay, mình sẽ không động đến ổ bánh này."

MATTHIEU: Tôi rất thích câu một quý tộc Anh dạy con trai: "Hãy quan tâm đến phút rồi thì giờ sẽ tự lo liệu."

ALEXANDRE: Chấp nhận bày ra một vấn đề lớn trong đời sống tâm linh. Do vậy, ta nên chuẩn bị hoàn toàn, hay đúng hơn, ta nên sẵn sàng cho cái "vâng" vui vẻ với cuộc đời. Tại sao lúc nào cũng gắn liền chấp nhận với một nỗ lực hay cam chịu? Spinoza đã viết trong *Đạo đức học* rằng không phải xả bỏ là cái dẫn đến cực lạc, mà trái lại cực lạc dẫn đến buông bỏ. Triết gia Hà Lan giúp tôi hiểu rằng cần một chút bình yên bên trong để tự giải thoát và chấp nhận thực tại. Do vậy, khổ tu trước hết là giúp ích cho ta, nhận ra cái làm ta thực sự vui và cho phép ta đi tới. Niềm vui, mà không phải co dúm, dẫn đến chấp nhận. Và bước đầu tiên là thấy rằng tôi không chấp nhận chuyện có vô số sự khước từ kéo lê trong tim tôi. Vấn đề là nói vâng với tất cả, ngay cả với những kháng cự của tôi.

Ngay từ giờ, chấp nhận rằng tôi không chấp nhận…

Không có gì đối lập với chấp nhận hơn là sự cam chịu hay thuyết định mệnh. Và những ngộ nhận về đề tài này có rất nhiều. Trong *Ecce homo,* Nietzsche nói rằng sự cao cả của con người nằm ở *amor fati* (nguyên văn là "yêu lấy định mệnh của mình"), không muốn gì khác ngoài cái vốn có, và còn hay hơn nữa là yêu cái xảy đến.

MATTHIEU: Không có gì phản tác dụng hơn là tự nhủ rằng hiện tại lẽ ra phải khác đi. Cần chấp nhận nó với sự minh mẫn và dũng khí, điều này hoàn toàn không cản trở việc xây dựng tương lai.

ALEXANDRE: Cũng cần nhớ là, một mình, không một mạng lưới bè bạn, không gia đình, bằng lòng với những giày vò của ta thì sẽ khó khăn hơn nhiều. Khi tôi cực kỳ đau khổ, tôi nhấc điện thoại gọi cho một người bạn đang khổ. Tôi lắng nghe anh ta và cố dành mình cho anh ta thôi. Bài tập nho nhỏ này làm tôi không tập trung vào mình, kéo tôi ra khỏi sự chán nản một lúc. Cuối cuộc trò chuyện, hầu như lần nào tôi cũng hồi sinh. Nôm na hơn, trước một máy in hỏng hay việc lỡ một chuyến tàu, thay vì nổi nộ và mải mê trong những "A, nếu mà mình…", tôi tự hỏi ngay mình có thể có hành động nào để hạn chế tổn hại. Chấp nhận không phải là buông tay, mà trái lại là nương tựa vào cái vốn có, cái tôi có thể thay đổi, để đi tiếp. Nếu nhà tôi cháy, tôi nên làm gì hơn? Chìm trong lo lắng, mắng kẻ đã quên tắt lò ga, hay ngay lập tức tìm một cái xô?

CHRISTOPHE: Alexandre, cậu vừa nói khi cậu đau khổ, cậu gọi cho ai đó, không phải để than van, không phải để vững lòng, mà để tạo một mối liên hệ. Do vậy, điều đó làm tôi nghĩ về việc tôi làm khi tôi thật đau khổ. Tôi càng khổ thì tôi càng cần được một mình. Tôi tuyệt đối cần dừng lại và đi sâu vào cái khổ. Theo nghĩa này, thiền đối với tôi là cái gì đó mang tính cách mạng và cứu rỗi: dành thời gian tìm hiểu tại sao tôi khổ, cái đang xảy ra trong thân tôi, những ý nghĩ mà cái này sinh ra, những xung động, mong muốn, phóng chiếu mà tôi bị lôi tới, nhìn tất cả mọi thứ này dưới ánh sáng chánh niệm. Do vậy, chấp nhận khổ trước hết là quan sát những hệ lụy và quyền hành mà nó sai sử tôi, rồi xem mình sẽ làm gì: Đi dạo trong rừng? Gọi cho một người bạn? Viết? Quan tâm đến ai đó, như cậu nói? Dẫu có thế nào tôi cũng cần được một mình để tìm lại mình, để tiến hành công việc phân biệt này.

Tôi cố truyền thái độ này cho bệnh nhân, với các thực hành chánh niệm. Khi chúng tôi biến ý niệm chấp nhận thành thực hành chấp nhận, và chúng tôi làm việc trước hết với những cái khổ nho nhỏ,

chúng tôi cho bệnh nhân thấy làm sao để chấp nhận những cái nhỏ nhặt đối nghịch, những cái khổ nho nhỏ: "Tôi muốn ra ngoài mà trời lại mưa", "Tôi muốn làm một bữa ăn ngon với bạn bè mà tôi lại bị bệnh". Đó là điều chúng tôi suy nghĩ nhiều trong liệu pháp tâm lý hành vi: khi ta muốn dạy ai đó trượt tuyết, ta không bắt đầu trên một sân màu đen vào ngày xấu trời. Nếu ta muốn làm việc với ai đó về chấp nhận, ta cùng họ tìm kiếm, trong đời sống hằng ngày của họ, những thứ họ dễ chấp nhận. Điều đó dễ dàng, nhưng cũng có tác dụng cứu rỗi. Chẳng hạn, ngày ta chấp nhận rằng con của mình không hiểu các giải thích của ta về bài tập toán, ta có thể tự nhủ: "Được rồi, tình huống này bình thường thôi mà; hít thở rồi chấp nhận chuyện này để thấy phải làm sao với các khó khăn của nó, thay vì bực tức, muốn làm trái lại, muốn chúng không tồn tại, xem chúng như bất bình thường." Nếu ta có thể nói được như vậy, hít thở, cười, thay vì nổi cáu, lúc đó cái bước phụ này sẽ mở ra vô vàn thay đổi có thể có. Rồi dần dà, ta đi đến những bài tập khác.

ALEXANDRE: Tại sao lại biến chuyện chấp nhận thành một thực hành hoàn toàn siêu phàm, một ý niệm xa vời? Nó mở ra vùng đất cho một niềm vui không gì sánh được và truyền thống Thiền tông, cũng như các nhà thần bí Cơ Đốc lớn, đã khai thông một con đường để đến đó. Nghịch lý là, con đường rất cụ thể. Thay vì mải mê trong các lý thuyết, hành động sẽ giải phóng ta từng bước. Và hãy liên tục nói vâng với thực tại. Ở đây cũng vậy, khi nhà cháy, hãy nhào đi lấy xô nước để còn bình an vô sự thoát ra. Bàn luận về chấp nhận mà không hành động thì giống như nhìn một căn nhà bốc cháy, nói dông dài trong khi mọi người đang chết.

Chấp nhận xuất phát từ tình yêu vô điều kiện. Cần có sự tự do ghê gớm bên trong để không còn muốn biến cải người khác theo ý mình, áp đặt hành vi cho họ, uốn nắn ý kiến của họ. Cái cám dỗ nắm quyền vẫn luôn tồn tại, dù là vô thức. Trong nghĩa này, hôn nhân gần với mối liên hệ ta duy trì với một sư phụ, mối liên hệ tuyệt không có tinh thần tính toán và trả thù. Một trong những kinh nghiệm chữa lành hơn cả là yêu thương người khác và được họ yêu mà không phải giải thích trong tận cùng ta là ai. Suốt nhiều năm, tôi thức dậy mỗi sáng với một câu "Mình chán lắm rồi!" Khi xem xét các nguyên nhân chán nản của mình, tôi hiểu rằng áp lực xã hội chịu trách nhiệm rất nhiều. Nỗi sợ làm người khác thất vọng đè nặng lên tôi. Để giải thoát khỏi nó, ta phải thay thế cái mong muốn này bằng một tình yêu thương thuần túy, vô vụ lợi.

Và Matthieu này, anh đã cho tôi một ví dụ tuyệt hảo trong một hội

thảo. Khi một người mải mê với một câu hỏi không dứt, anh đã đáp lại đơn giản: "Không hề có ý muốn ngắt lời anh nhưng tôi tin rằng ta sẽ dừng ở đây." Bài học thật đáng nể! Trong khi cố nhọc nhằn lắng nghe, tôi hiểu rằng có một thái độ đúng hơn, tự do hơn. Cái mong muốn không làm thất vọng làm ta lầm lạc và cần can đảm hơn để có hành động đúng. Thật ra, tôi còn chưa nghĩ đến hàng triệu người mà, như tôi, muốn chuyện này dừng lại. Trong xã hội chúng ta, cần tự do vô cùng mới không bị mong muốn làm hài lòng lôi kéo nhưng cũng không vì thế mà trở nên dửng dưng.

MATTHIEU: Riêng tôi thì, khi tôi cảm thấy không vui, đó thường là do ai đó, ngoài các thầy tôi ra, nói những lời cay nghiệt, dù có lý do chính đáng hay không. Trong cả hai trường hợp, tôi cần một khoảnh khắc tĩnh lặng một mình. Nếu những quở trách này đúng, dù chỉ phần nào, khoảng im lặng này cho phép tôi đi sâu vào trong, sáng suốt cân nhắc những khuyết điểm của mình và thật tâm mong sửa đổi. Nếu những quở trách này sai, tôi cũng sẽ đi sâu vào mình, nhưng là để nhận ra ở đó cái bất biến và cái mà bất công và ý kiến của người khác không chạm tới được, như sự hiện diện của các thầy nhân từ trong tim tôi và bản chất sáng chói của tâm tôi, an nhiên và vĩnh cửu.

KIÊN TRÌ SAU GIÀY VÒ

MATTHIEU: Khi ta đối mặt một nỗi khổ lớn, ta sẽ mất can đảm và âm u trong tuyệt vọng. Nhưng nếu ta vượt qua được trở ngại này, ta có thể biến nó thành nguồn để trưởng thành. Chẳng phải rất nhiều người nói: "Tôi ra khỏi thảm kịch này, căn bệnh này mà trưởng thành hơn"? Khổ tự nó không bao giờ là điều đáng mong ước, nhưng chừng nào nó còn có mặt thì chừng ấy ta sẽ huy động mọi nguồn lực và tận dụng mọi mối liên hệ với người khác để biến khổ này thành phương tiện chuyển hóa ta. Nó có chút giống như khi ta rơi xuống nước và thay vì để bị cuốn đi, ta lấy nước làm điểm tựa để bơi và quay vào bờ: ta dùng chính khổ để tìm thấy sức mạnh đối mặt nó. Một khi ta có được sức kiên cường này, những lần ta đương đầu với thử thách trong tương lai sẽ không còn như trước nữa.

Sau năm 1967, thời điểm tôi gặp thầy Kangyour Rinpoche, tôi trải qua vài đảo lộn trong đời sống tình cảm. Lúc đó tôi nhận ra rằng, nếu tôi nhìn sâu hơn bên trong mình, xa hơn bầu không khí buồn bã ngự trị những ý nghĩ của tôi, tôi sẽ tìm thấy một khoảng không bình lặng bất biến và sáng rỡ, trong đó tôi cảm thấy hoàn toàn thông thương với thầy mình. Kinh nghiệm này với tôi là một khởi

đầu lớn. Nó cho tôi cảm giác tin tưởng lớn đến độ tôi tự nhủ: dù từ đây mình có gặp những trở ngại gì, mình vẫn luôn có thể quay lại khoảng không bình yên bên trong này.

CHRISTOPHE: Ý niệm này là nền tảng. Tôi rất thích nói về "hậu chiến", một ý niệm mà cậu khai triển trong cuốn *Xây dựng bản thân,* Alex ạ. Khi ta đã thoát khổ hay vượt qua được những thử thách, ta có thể chuẩn bị để đối mặt những khổ hay thử thách tiếp theo (chúng thì luôn có trong đời ta): ta vẫn ở lại trong cuộc chiến. Hoặc ta có thể thong thả nhấm nháp sự lắng dịu và nhìn đời ta bằng cái nhìn khác đi, xây dựng một mối quan hệ khác với nó: đó là hậu chiến, nó chuẩn bị cho hòa bình thật sự. Không bị chứng quên cũng không vô ưu: chỉ là ý thức rằng nghịch cảnh dạy ta nhấm nháp ngon hơn cái không phải nghịch cảnh.

MATTHIEU: Sau khi tìm thấy nội lực mới mẻ này, ta biết rằng, từ đây, ta có khả năng đứng dậy được. Ta cũng có một sự tự tại lớn lao hơn, nó làm ta đỡ bị tổn thương trước nghịch cảnh.

CHRISTOPHE: Khi ta đã vượt qua nghịch cảnh hay đau khổ, thay vì muốn quên đi, thật thú vị khi xem lại mọi chuyện xảy ra. Ví dụ, mỗi khi tôi kê toa thuốc chống trầm cảm hay trấn an cho bệnh nhân và họ khỏe hơn, tôi đều nhất quyết buộc họ phải dự nhiều buổi tìm hiểu về việc chuyện gì đã xảy ra. Tôi hỏi họ: Dùng thuốc rồi thì giờ anh chị thấy sao? Tại sao trước đây không như vậy? Anh chị thấy thế giới như thế nào? Cái gì đã thay đổi? Thế giới hay anh chị? Vậy thì giờ ta có thể nghĩ sao về nó? Tâm lý học tích cực còn đưa ra cái thông điệp này: mỗi lần ta huy động các nguồn lực, nghị lực để đương đầu nghịch cảnh, đó là một hiện tượng đáng nể mà ta cần để tâm hiểu rõ hơn. Trong công việc của chúng tôi, không những cần phân tích khổ mà còn phải phân tích cả cách ta phản ứng lại khổ, rồi thoát khỏi nó, để học hỏi.

MATTHIEU: Ta thường thấy sự bền bỉ - một khái niệm đã trở nên phổ biến ở Pháp nhờ Boris Cyrulnik - ở những người, thường là trẻ em, ra khỏi những thử thách khắc nghiệt giỏi hơn người khác. Tại Liên hoan các ngành khoa học ở New York, tôi tham dự một thảo luận về bền bỉ. Tôi đã cố nhấn mạnh một điểm quan trọng: sự bền bỉ không chỉ là một khả năng ta có được nhờ sức mạnh khi ta đối mặt các hoàn cảnh tàn bạo và đau đớn, mà ta có thể tự ý trau dồi nó bằng luyện tâm, cũng như một số phẩm chất bên trong khác. Ta có thể bao gồm vào đó khả năng tìm thấy trong mình, ngay cả giữa tồn tại của ta, một chốn an nhiên tự tại mà ta có thể quay về bất cứ lúc nào để tâm trí nghỉ ngơi, ngay cả giữa hoàn cảnh khó khăn. Trong đạo Phật, ta còn nói về chuyện mặc áo giáp nhẫn nại,

từ này được hiểu theo nghĩa bền bỉ và kiên cường. Tình thương và lòng bi là hai yếu tố quan trọng khác trong sức mạnh tâm hồn này: tâm ta càng đầy lòng nhân, ý nghĩ ta càng đỡ lẩn quẩn, ám ảnh những phiền muộn riêng. Thật ra, bền bỉ là cảm giác được trang bị để đối mặt những thử thách mới. Nó giống như việc một kỵ sĩ giỏi hay nhà vô địch xe đạp việt dã tự nhủ rằng, dù địa hình bỗng trở nên rất mấp mô, họ vẫn có thể duy trì thăng bằng và vượt qua chướng ngại.

ALEXANDRE: Tôi rất thích khái niệm bền bỉ, nó nghiền nát cả một đám định kiến và mở ra một con đường chữa trị cho hàng triệu người. Tuy nhiên ta đừng biến nó thành một mệnh lệnh! Mối nguy phân loại con người luôn lửng lơ: một bên là những siêu anh hùng, những người bền bỉ, những người xoay xở ngược gió và thủy triều còn những người khác là lũ vô dụng. Cuộc đời không đơn giản như vậy. Giữa đường, tất cả chúng ta đều có thể đầu hàng lúc nào đó, vực mình dậy và đi tiếp. Không bao giờ có thể chữa một lần là xong. Để ra khỏi thì ta cũng cần có các nguồn lực, một môi trường ít nhiều nhân từ và rồi một chút may mắn. Thường thì thử thách bày ra làm ta mong manh, và sự bền bỉ chính là xoay xở với các nguồn lực ta có, đồng thời cứ tiếp tục tiến tới.

MATTHIEU: Không phải ngày bão động mà ta đi học bơi hay đi thuyền, mà ta phải đi khi thời tiết tốt, trong các hoàn cảnh cho phép, thì ta mới không bị cái khó của nhiệm vụ nhấn chìm. Nếu mỗi lần ta kẹt trong một cơn gió lốc, ta đều bị đắm và không thể đối mặt những thách thức của tồn tại, thì điều đó phần nào là do ta không được huấn luyện khi mọi chuyện tốt đẹp.

Dù thế nào đi nữa, viên mãn thật sự chỉ có thể hiển lộ khi ta thoát khỏi u mê và các cảm xúc đối chọi, khi ta nhận thấy thế giới như nó vốn vậy, không mạng che, không bị bóp méo. Và để làm vậy, cần bắt đầu bằng cách hiểu rõ hơn cách tâm trí ta vận hành.

Ta cũng cần giải thoát khỏi những chấp trước do lối nghĩ vị kỷ sinh ra, nó đẩy ta tới chỗ muốn thế giới tuân theo những mong muốn của ta. Thế giới không phải là một catalogue bán hàng trên mạng để ta đặt mọi thứ ta muốn. Và dẫu có thể thỏa mãn mọi thói ngúng ngoảy của ta lúc đó, nó cũng không dẫn đến một sự mãn nguyện sâu xa mà là dẫn đến sự xuất hiện những ham muốn mới, nếu không nói là thờ ơ và chán nản.

Dù ta muốn hết khổ hay đạt được một cảm giác viên mãn lâu bền, cuộc mưu cầu hạnh phúc ích kỷ tất cũng sẽ thất bại. Mọi thỏa

mãn ích kỷ chỉ có thể thoáng qua, như một lâu đài xây trên mặt hồ đóng băng vào mùa đông.

Buông bỏ những chấp trước vị kỷ của ta song hành với một sự cởi mở nhiều hơn với người khác, và với nhận thức rằng hạnh phúc và bất hạnh của ta phụ thuộc vào người khác. Lòng nhân ái dựa trên hiểu biết về sự tương thuộc của mọi nhân sinh cho phép thiết lập các mối quan hệ hài hòa với tất cả những người xung quanh ta. Khi chính chúng ta khổ, nếu ta nhận thấy rằng có biết bao kẻ cũng bị ném trong bể khổ, ta sẽ cảm thấy lòng trắc ẩn dành cho họ, những cái khổ cá nhân ta được đặt lại trong một cái nhìn rộng lớn hơn nhiều, và cái này cho ta lòng can đảm.

Ta thấy sự thay đổi thái độ này cũng như việc luyện tâm cần phải song hành và nâng đỡ nó có vẻ khó quá. Thế nhưng, như Tịch Thiên, đại sư trong thế kỷ VII viết: "Không có nhiệm vụ lớn lao khó khăn nào là không thể chia ra thành những nhiệm vụ nhỏ dễ dàng". Thế nên từng bước, khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, ý nghĩ này sau ý nghĩ khác, cảm xúc tiếp nối cảm xúc, trong niềm vui cũng như buồn đau, ta cần tiếp tục việc chuyển hóa dần dà này.

LỜI KHUYÊN CỦA CHÚNG TÔI TRONG GIỜ PHÚT THỬ THÁCH

Cảnh báo bão

ALEXANDRE

• Thực hành hằng ngày: không đợi ra giữa biển rồi mới học bơi. Khi mọi thứ đều không ổn rồi mới bắt đầu thực hành một con đường tâm linh thì giống như muốn ghi một quả phạt đền trong giải vô địch thế giới mà không tập luyện trước.

• Hành động: giữa đau khổ, cái giúp tôi là có hành động. Không gì tệ hơn là thúc thủ. Phải có một phản xạ: "Mình có thể thực hiện cái gì ngay lúc này để từng chút một tốt hơn?" Và nhất là, không bao giờ thu mình. Không có người khác, không có gia đình, không có các thiện hữu, tôi sẽ không tiến được tấc nào trên con đường chấp nhận.

• Không phản ứng thái quá: thánh Ignace nhà Loyola đã khuyên, trong trường hợp phiền não, khi mọi chuyện không ổn, không phản ứng thái quá mà vẫn trung thành với đời sống

hằng ngày, sống tốt mỗi ngày. Giữa lúc giày vò, thật hiểm nghèo khi muốn thay đổi tất cả. Cũng cần can đảm ghê gớm để không vùng vẫy giữa sóng cồn và để cho bão qua đi.

Phát minh ra giày

MATTHIEU

Ta không thể muốn thay đổi cục diện bằng mọi giá. Tịch Thiên đã viết: "Làm sao kiếm được đủ da để phủ cả Trái đất? Với da của một miếng lót giày, ta cũng có được cùng kết quả." Nếu ta thấy toàn thế giới như kẻ thù, muốn chuyển hóa hắn để hắn không làm hại ta nữa là một nhiệm vụ không có hồi kết. Sẽ đơn giản hơn nhiều khi thay đổi nhận thức của ta về mọi vật!

Vài thông điệp nền tảng và không hài hước lắm

CHRISTOPHE

• Thông điệp thứ nhất: tôi thấy khổ giống như bạo lực trên thế giới; ta đều mơ ước nó biến mất, nhưng ta biết rõ rằng ta vẫn còn nó đến vô tận. Thay vì chịu khổ vì nó hay nổi loạn, cần tự nhủ: "Được rồi, nó đó, mình có thể làm gì ở tầng bậc của mình, với tất cả xung quanh mình? Mình có thể khuyến khích gì bằng cư xử hay hành động của mình, những tư chất của mình?"

• Thông điệp thứ hai: "Vẫn liên lạc với thế giới, trong hạnh phúc cũng như khổ đau; mối liên lạc này sẽ là cái cứu ta." Khổ tách lìa ta với thế giới, nó tước đi của ta cái ta cần hơn cả, mối liên lạc với thế giới, khả năng yêu thương, nuôi dưỡng ta bằng tất cả những gì xung quanh ta vì chúng ta tập trung vào khổ, vào cái ý là nó không có giải pháp. Tập luyện quý giá nhất, khi ta không khổ lắm, là vun trồng mối tương quan này với thế giới và với người khác.

• Thông điệp thứ ba: "Khi khổ ở đó, hãy dừng lại, chấp nhận nó, khám phá nó, cho nó mọi không gian có thể có để quan sát xem nó đẩy ta tới đâu." Đây là sự phân biệt mà tôi rất thích ở Jon Kabat-Zinn, giữa hưởng ứng và *phản ứng:* khi ta khổ, có phản ứng bốc đồng từ lịch sử của ta, những áp lực xã hội - đó là máy lái tự động, đôi khi nó dẫn chúng ta đến chân tường. Rồi có *hưởng ứng,* tùy thuận và thông minh, nó tính đến hiện tại và bối cảnh. Nhưng để *hưởng ứng,* cần thăm dò, chấp nhận, cảm thấy cái diễn ra trong thân ta, trong trí ta.

7

Nhất quán: Một vấn đề về sự trung thực

CHRISTOPHE: Làm sao sống đúng theo những nguyện vọng của mình? Ta có được nói một đằng làm một nẻo, như thể các đòi hỏi áp dụng cho người khác chứ không phải cho mình? Những người cam kết trước công chúng sẽ trung thành với các giá trị có làm theo cái họ tuyên xưng trong sâu kín lòng mình không? Sự nhất quán là một đề tài có liên quan đến tôi và Alexandre với tôi thường nói đến. Chúng tôi thấy khó chịu mỗi khi nhận thấy những bất nhất giữa lời nói và cách xử sự riêng ở một số người. Khi ta thấy một dân biểu Pháp khinh miệt sự gian lận thuế khóa, khuyến khích ngay thẳng hành chính mà lại không đóng thuế, họ rõ ràng không nhất quán. Vấn đề không phải là thanh trừng và đòi hỏi tất cả các nhân vật của công chúng phải hoàn hảo. Mà là ít nhất lời nói và thái độ bên ngoài cũng phải nhất quán với cách xử sự lúc riêng tư. Và nếu không phải vậy, hoặc thú nhận sự bất toàn của mình, hoặc ngậm miệng và đừng lên lớp nữa; và trong hai trường hợp, quay về lo sửa mình đi!

NHỮNG CON NGƯỜI CÓ ĐỘ TRUNG THỰC CAO

CHRISTOPHE: Tại sao nhất quán lại có giá trị đến như vậy trong mắt chúng ta? Rõ ràng có nhiều cách giải thích. Đường hướng suy ngẫm đầu tiên nảy ra trong óc tôi là sự khác nhau giữa "thầy" và một giáo sư. Một giáo sư có thể giảng dạy một số kiến thức nào đó và bản thân anh ta cũng còn lâu mới hoàn thiện trong cái anh ta dạy, trong khi ta trông đợi một vị thầy là tấm gương trong lời nói và cư xử. Tôi thấy ta có thể nói về nhất quán khi có một sự thăng bằng giữa các yếu tố khác nhau của cùng một thực thể: sự nhất quán của một lý luận, nhất quán của một người, nhất quán của

một thái độ hiện sinh. Đối với ba chúng ta, hội ngộ nơi đây, tiền đặt cược là nhất quán với các giá trị và lý tưởng của ta. Và tại sao, đối với nhiều người chúng ta, nhất quán với các lý tưởng, giá trị, cam kết của mình lại là chuyện khó? Tôi nóng lòng muốn được nghe giải đáp của các anh!

Trung thực là một hình thức khác của kiên trì với những cam kết của mình. Vấn đề là cưỡng lại mọi cám dỗ, mọi cái dễ dãi, mọi sự hèn nhát, mọi sự từ bỏ có thể làm ta xa rời lý tưởng của mình. Giống như các máy móc "hi-fi" cho ra một âm thanh có độ trung thực cao, tôi tự nhủ rằng chúng ta ai cũng muốn là những "con người có độ trung thực cao", những người đủ sức giữ con đường của mình theo các lý tưởng của mình. Tất nhiên, không chỉ có vấn đề nhất quán hay trung thực với lý tưởng, mà còn có vấn đề chọn lựa lý tưởng.

MATTHIEU: Trung thực với chính mình là một ý niệm Michel Terestchenko đã nói rất nhiều trong cuốn *Lớp nước bóng quá mỏng manh của nhân loại.* Một số người hy sinh tính trung thực này, chối bỏ các nguyên tắc đạo đức nền tảng của mình khi từng bước có các nhượng bộ, và cuối cùng họ bị trói trong xiềng xích không thể đảo ngược dẫn họ đến chỗ đối lập với cái họ muốn trở thành. Cũng theo cách này mà viên cảnh sát bình thường Franz Stangl dần trở thành chỉ huy trại tập trung Treblinka và được xem là chịu trách nhiệm cho cái chết của 900.000 người Do Thái. Khi hắn cố từ chối một lần thăng chức mới trong hàng ngũ phát xít, người ta đe dọa hắn cùng gia đình, thế là mỗi lần như vậy hắn lại bước thêm một bước vào ô nhục. Trong bảy mươi giờ phỏng vấn hắn dành cho nhà báo Gitta Sereny năm 1971, hắn thổ lộ là lẽ ra hắn đã tự tử hồi năm 1938, lần đầu tiên người ta bắt hắn làm điều mà hắn không tán thành. Trái lại, Michel Terestchenko dẫn chứng sự trung thực với chính mình của mục sư Trocmé và vợ. Họ đã quyết định không bao giờ làm trái một mảy may với các nguyên tắc đạo đức của mình, và họ đã công khai tuyên bố rằng họ bảo vệ các gia đình Do Thái, dù phải trả giá nào đi nữa. Cuối cùng họ đã cứu được 3.500 người.

Tất nhiên cần biết ta muốn trung thành với cái gì. Ta có thể nói đến nhất quán với ai đó tin chắc là cần loại bỏ một chủng tộc "không thuần chủng" không? Nếu hắn chuyển qua hành động, ắt hắn sẽ vẫn trung thành với cái nhìn sai lạc về thế giới, nhưng không trung thành với căn tính của mình, cái mà đạo Phật gọi là "Phật tính", có mặt trong mỗi người chúng ta, không có hận thù, ham muốn và các trạng thái tinh thần tiêu cực khác che mờ tâm trí ta.

Khi người ta hỏi tôi các phẩm tính chính yếu của đức Đạt- lai Lạt-ma là gì, một trong những câu trả lời đầu tiên nảy ra trong óc tôi là ngài vẫn trước sau như một lúc riêng tư cũng như khi đứng trước công chúng. Ngài đối xử với một nguyên thủ quốc gia như với những người dọn phòng khách sạn cho ngài. Ngài thấy trước hết họ là con người nên quan tâm đến họ và quý trọng họ như nhau. Trong lễ kỷ niệm 50 năm Quyền con người mà Robert Badinter mời ngài đến, họ tổ chức rất nhiều cuộc gặp gỡ với các quan chức. Một tối, từ hội thảo về, một người phụ nữ lái mô tô đi hộ tống đoàn bị ngã. Vừa về tới khách sạn, đức Đạt-lai Lạt-ma đã lo hỏi thăm. Người ta nói với ngài là cô bị dập tay. Đức Đạt-lai Lạt-ma, phải lên máy bay sáng hôm sau, đã hỏi ngài có thể gặp lại cô trước khi đi không. Cô đến lúc 7 giờ 30 với cánh tay bị bó bột. Ngài tặng cô một cuốn sách rồi ôm cô. Dường như ngài bận tâm đến cô hơn các nhân vật quan trọng ngài đã gặp.

Một hôm, ngài để tổng thống Mitterrand sững sờ trên thềm điện Élysée và đi đến bắt tay một vệ binh đứng cách đó hai chục thước. Đó là một cách nói rằng chúng ta đều bình đẳng. Ngài thường nhắc lại: "Nếu mọi người xem tôi như 'Đạt-lai Lạt-ma', mọi người tạo ra một cái hố giữa chúng ta. Tôi trước hết là một con người, còn mọi người là những người khác. Ở mức độ thứ hai, tôi là người Tây Tạng, thứ ba tôi là thầy tu, và thứ tư là Đạt-lai Lạt-ma. Do vậy ta cứ ở mức là người bình thường đi!"

ĐÓNG HÀI KỊCH XÃ HỘI HAY NÓI HẾT SỰ THẬT?

ALEXANDRE: Cũng cần can đảm ghê gớm mới đến được đó. Ai dám vỗ ngực là đã tróc hoàn toàn lớp vecni xã hội và trần trụi tiến tới? Điều đó ngu xuẩn, vì suốt ngày ta có khuynh hướng đóng một vai để bảo vệ mình, không làm người khác thất vọng và đáp ứng các mong đợi… Về lâu dài, màn hài kịch này có thể làm ta cạn kiệt, xói mòn. Nếu từ sáng đến tối, ta diện một bộ đồ để lòe thiên hạ thì cuối cùng làm sao có thể hoàn toàn trống rỗng được? Ngay lúc đó, còn lời mời đến tự do nào đẹp đẽ hơn là học theo đức Đạt-lai Lạt-ma và các thánh hiền của các truyền thống khác nhau để trở thành con người đích thực của ta? Bắt đầu từ đâu? Có lẽ là bằng cách dám thật hơn một chút, vất bỏ mọi dối trá. Giai đoạn đáng gờm này là tiên quyết đối với mọi đời sống tâm linh và tôi luôn có khuynh hướng khất lại… Chẳng hạn, tôi khó mà dám nói ra, nhưng tôi chưa bao giờ tin rằng tôi 100% tật nguyền. Tôi luôn luôn cố điều chỉnh, nỗ lực giấu đi mình thực sự là gì. Làm sao thực hành chấp nhận nếu tôi cứ liên miên giả dạng? Vất bỏ mặt nạ đi, dừng chơi trò biến hóa tắc kè là một cuộc cải hóa toàn triệt. Tại

sao tôi còn chưa nhận ra mình đã đánh mất sự chân thành, khi mà sợ người khác đánh giá, tôi phản lại mình rõ ràng? Tại sao không cười chuyện đó và, không gắn mình vào đâu cả, gỡ từng mặt nạ một? Hơn hết, tình yêu vô điều kiện là cái phòng ngừa cho tôi khỏi cái vũ hội hóa trang này. Với người thân của mình, tôi không cần y trang hay điệu bộ. Việc cảm thấy được yêu thương sâu đậm sẽ có tác dụng chữa lành. Do vậy, mỗi ngày tôi được kêu gọi sống đơn giản hơn rất nhiều, dừng tồn tại chỉ trong cái nhìn của kẻ khác để yêu thương không tính toán.

Yêu thương không tính toán, không vì lẽ gì không nhất thiết có nghĩa là nói "amen" với tất cả. Tôi có thể tha thứ cho một kẻ giết người nhưng không vì vậy mà bảo lãnh cho những chuyện kinh hoàng. Không ai chỉ là hành động của họ, kẻ sát nhân hay kẻ độc ác. Tình yêu vô điều kiện không ngăn ta khẳng định mạnh mẽ là có những cử chỉ không thể chấp nhận. Và tự do nào khi bỏ cái logic có đi có lại?

Để bỏ mặt nạ xuống, tôi tìm thấy người thầy. Một người bạn của tôi, một cô gái trẻ bị tự kỷ, cũng có sức mạnh như Đạt-lai Lạt-ma, gần như siêu phàm. Cô không bao giờ nói dối. Và khá đáng ngại khi thấy rằng, trong xã hội ta, cái tự do này gần thành một tật xấu. Phản ứng thế nào đây nếu như, chẳng hạn, được mời đi ăn nhà hàng, ta thấy bữa ăn rõ ràng bị ôi? Người nói ra hết sự thật, chỉ sự thật mà thôi, ngay lập tức bị cho là đồ điên. Nhưng kẻ đạo đức giả, từ sáng đến tối, che đậy thâm ý của mình, chẳng phải thực ra mới là kẻ bệnh nặng? Nhiều lần, tôi cũng nhận thấy mình nói những lời dối trá rõ ràng là không đáng. Tôi không nhắm mắt lại và tự nhủ rằng mọi chuyện tốt đẹp cả, rằng tôi đang khỏe mạnh. Không bỏ đi một sự lịch thiệp tử tế, tôi chỉ cần tự hỏi mình có đang rơi vào sự thỏa hiệp hay không. Từ hôm nay, tôi cũng được tự do để có thể ít nói dối đi một chút.

Trên con đường đạo, tôi phát hiện một mối nguy khác: muốn đóng vai siêu nhân, giả vờ đã vượt qua những vết thương. Có lẽ không vô ích khi nhớ lại lời của Nietzsche: "Cần mang hỗn mang trong mình để sinh ra một vì sao lấp lánh." Không kẹt cứng trong mâu thuẫn, thật hay khi thấy những vết thương của ta cũng có thể trở thành nơi cao quý cho sự viên mãn. Lời thách đấu của Nietzsche chắc chắn là giúp ta giải phóng: không còn xem khinh những vết thương quá khứ và tập tìm thấy trong mỗi phút giây một dịp để tiến bộ.

Dám nhất quán một chút còn là dọn dẹp một chút, bỏ đi những thành kiến như ta vất bỏ những quần áo quá cũ sờn. Và ta bắt đầu

bằng cách truy đuổi cái hoài niệm trói buộc ta vào những lỗi lầm lặp đi lặp lại trăm lần này. Ta bám víu vào quá khứ, xem cái bất ổn tạm thời, có tính phản ứng là tuyệt đối. Dưới hạ giới này, mọi thứ đều phù du, vô thường, ngay cả giáo huấn của Đức Phật, như kinh sách nói, cái bè có thể đưa ta sang bờ bên kia. Cuộc đời điểm bằng nhiều giai đoạn. Giữa đường, vấn đề là phải bỏ lại rất nhiều phản xạ, những thành kiến và quan niệm nâng đỡ ta một thời gian nhưng cuối cùng làm hỏng đời ta. Thỉnh thoảng trước khi đi ngủ, tôi xem xét những quan niệm mình bị trói buộc vào. Kéo lê theo cả mớ đồ này để làm gì? Không tống đi tất cả, tôi cũng có thể thấy rằng đa số ý nghĩ của mình xuất phát từ ảo tưởng.

Hơn nữa, khi thường đến thăm các thầy, cái làm tôi ấn tượng nhất là tôi chưa bao giờ phát hiện ở họ mảy may mong muốn chiều lòng. Các thầy tỏa sáng từ trái tim một sự tương hợp sâu xa với thực tại và một tình thương vô điều kiện cho mỗi chúng sinh. Trong khi đó thì những vết thương có thể biến ta thành kẻ ăn mày tham hám tình thương, sẵn sàng làm mọi thứ để được vỗ về. Nếu không phải bằng bạo lực mà ta diệt ngã, mà đúng hơn là bằng từ tâm, vậy thì ta cần tiếp nhận không nghiêm khắc những nghịch lý của ta. Đó là một giai đoạn khiến ta đến gần sự nhất quán, trung thực với cái sâu xa nhất trong ta này. Và thay vì trỏ ngón tay vào dù chỉ chút xíu lỗi ở người khác, từng phút một, ta có thể nuôi dưỡng mình trong tình thương vô điều kiện.

Và ở đó, ngay lập tức, ta đuổi đi những thứ phụ kiện vô bổ, mọi cái ngăn ta tiến bộ trong niềm vui, bình yên và tình yêu! Và vì tôi vừa nói về áo quần cũ, tại sao không liều cởi đồ tâm linh một chút? Nhưng biết bao lần, thay vì rời các vai trò và dám sống trần trụi, ta lại đi lột bỏ cái nhìn của người khác… Trên con đường này, đức Đạt-lai Lạt-ma vẫn là một mẫu mực, ngài, như anh nói Matthieu ạ, vẫn trung thực với chính mình dù ngài ở đâu, dù ngài đứng bên một nguyên thủ quốc gia hay một cô hầu phòng. Ta hãy mau chóng học theo ngài.

MATTHIEU: Chân thực không nhất thiết là luôn nói hết sự thật, nhất là nếu như vậy mà gây khổ đau, mà là không nói dối để che giấu lỗi lầm hay khuyết điểm của mình hay, tệ hơn, để ác ý đánh lừa người khác. Trung thực với chính mình đòi hỏi vẫn tuân thủ nguyên tắc đạo đức của mình và bản tính sâu xa mà tôi đã nói, nhưng điều này không có nghĩa là phải nhất nhất theo một quy tắc hay giáo điều bất biến. Cũng cần tính đến các hệ quả tốt hay xấu mà việc trung thành với các nguyên tắc của mình có thể có đối với người khác. Nếu tôi hấp tấp cho ai biết vợ hay chồng họ lừa dối họ, hay mọi người kháo rằng anh ta là kẻ thậm ngu, tôi chỉ nói

sự thật, nhưng tôi làm trái với lý tưởng nhân từ của mình, và cũng là bản tâm sâu xa của tôi.

Alexandre, cậu đã nói rằng hiếm khi cậu khuyết tật 100%, vì cậu luôn nhận thức được ý chí sửa chữa điều gì đó để được nhìn nhận khác đi. Khuyết tật là một thực tế không thể đảo ngược, nhưng nó không định nghĩa chân tánh của cậu. Trong sâu thẳm cậu, cậu không bị khuyết tật, cũng như Đạt-lai Lạt- ma không phải là Đạt-lai Lạt-ma, hay một Apollon đẹp đẽ không phải là một Apollon đẹp đẽ. Đạt-lai Lạt-ma trước hết là một con người và, ở một mức độ sâu xa hơn, ngài, cũng như cậu với tôi, có Phật tính.

Để quay lại với sự nhất quán, tôi có thể nói rằng, ở thầy Dilgo Khyentse Rinpoche, đó là một phẩm tính mà ta có thể kiểm chứng trong những chi tiết nhỏ nhất của đời thầy. Tôi không đủ sức thấy chiều sâu đạo lý và độ rộng lòng bi của thầy, nhưng trong mười ba năm tôi ở bên thầy, gần như ngày đêm vì tôi ngủ trong phòng thầy để giúp thầy vì thầy tuổi cao sức yếu, tôi chưa từng thấy trong cách xử sự của thầy bất cứ gì khác với cái thầy dạy. Tôi chưa từng thấy một cử chỉ hay nghe một lời gợi lên, dù xa dù gần, sự ác tâm. Thầy có thể nghiêm khắc với học trò, vì nể nang bản ngã họ không giúp họ tiến bộ, nhưng với mọi người đến gặp thầy, từ các vua chúa hay bộ trưởng của Bhutan và Nepal cho đến những nông dân chân chất, thầy luôn có một sự dịu dàng bao la và hoàn toàn sẵn lòng. Trước một sự nhất quán như vậy, cuối cùng tôi phải có một lòng tin tưởng không lay chuyển.

Những kẻ bịp bợm hành xử theo nguyên tắc "làm cái tôi nói nhưng đừng nói cái tôi làm", làm rất nhiều điều xấu xa khiến những ai tìm những mẫu mực sống phải nản lòng. Ta thấy điều đó trong rất nhiều giáo phái: người dẫn dắt tỏ ra trước thiên hạ là một mẫu mực về đạo hạnh, nhưng lúc riêng tư thì mọi cách xử sự của y phản lại lý tưởng mà y răn dạy. Tiếc là chuyện cũng như vậy trong chính trị.

CHRISTOPHE: Theo tôi thấy, những dối trá và giả mạo này, nhất là từ phía các nhân vật của công chúng, đặt ra một vấn đề rất trầm trọng, bởi vì là một loài xã hội, con người có nhu cầu tuyệt đối hóa các mẫu mực hoang đường và đáng tin. Một trong những công cụ chuyển hóa bản thân mạnh mẽ nhất, ngoài các thông điệp và giá trị ta nhận được qua một giáo huấn, là giá trị của làm gương, trong tâm lý học gọi là "học bằng cách noi gương". Vấn đề không phải là biến thành Torquemada chính trực cá nhân, mà là sáng suốt xác lập sự khác nhau giữa cái thuộc loại bất toàn - không phản lại lời nói cũng như cam kết với công chúng - và cái thuộc sự

hai mặt hay giả dối.

MATTHIEU: Thiếu nhất quán thường có liên hệ với cảm nhận thái quá về tầm quan trọng của bản thân. Ai muốn tuyệt đối phô trương một hình ảnh tâng bốc hay lừa mị về bản thân thì khó mà thừa nhận khuyết điểm của mình và bộc lộ đúng con người mình. Họ có khuynh hướng đánh lừa khi lời nói và hành động không ngang tầm vẻ bề ngoài mà họ muốn cho mọi người thấy.

Thái độ này làm sai lệch mối quan hệ của ta với người khác. Nó còn cản trở mọi tiến bộ bên trong. Trong đạo Phật, ta nói rằng vị thầy hiền từ nhất là người chỉ ra những khuyết điểm che giấu của ta, nhờ vậy cho phép ta sửa đổi những bất nhất của mình.

NHỮNG TÁC HẠI CỦA THÓI CỐ CHẤP

CHRISTOPHE: Tôi thoáng thấy một vấn đề khác về đề tài này. Tôi có những người bạn rất nhất quán về các giá trị của họ, họ có những cam kết chính trị, tôn giáo mà tôi tôn trọng hoàn toàn, nhưng họ không nhân nhượng và thỉnh thoảng khẳng định xác tín của mình theo cách dữ dội. Tôi cũng lờ mờ nhận thấy rằng, suy cho cùng, sự nhất quán này gắn chết họ vào cương vị của họ. Lúc nào thì việc trung thực với các giá trị có thể là một ánh sáng soi đường cho ta đi tới cái tốt đẹp hơn, lúc nào thì nó sẽ cản trở ta thay đổi và cởi mở? Do vậy, Matthieu, anh nói tôi rằng ta cần chọn kỹ các cam kết của mình và không lầm về các ngôi sao mà ta móc cái cày vào.

MATTHIEU: Có sự khác biệt giữa, một mặt, trung thành với các giá trị của mình và áp dụng chúng mà có tính đến các hoàn cảnh và tác động của cách xử sự của ta đối với người khác và, mặt khác, một cố chấp độc đoán không tính đến hoàn cảnh. Vì lẽ này mà, thường thường, đức Đạt-lai Lạt-ma không trả lời ngay các câu hỏi thuộc loại đạo lý mà ta tin là có một ý kiến rất rạch ròi. Ngài thong thả tự hỏi cái mà, tùy theo hoàn cảnh, ngài thấy có vẻ đúng nhất và ít gây đau khổ nhất. Francisco Varela nói về "đạo đức hiện thân", một đạo đức luôn tính đến bối cảnh đặc thù của mỗi phận người. Đó là cái trái ngược với đạo lý "nghĩa vụ", kiểu Kant, trong đó các nguyên tắc tuyệt đối cần áp dụng vào mọi hoàn cảnh giả định.

THỂ HIỆN MỘT ĐẠO LÝ

CHRISTOPHE: Để quay trở lại vấn đề những lời nói dối nho nhỏ

mà Alexandre nêu, ta có thể nói với người đã chuẩn bị cho ta một bữa ăn rằng: "Tiếc quá, nhưng thật ra thì bữa ăn không ngon!" không? Và nếu ta không nói dối, ta có thể làm gì? Trong tâm lý học tích cực, người ta khuyến khích bệnh nhân nhấn mạnh ở chỗ khác, không trả lời câu hỏi: "Có ngon không?" Thay vì vậy, ta sẽ nói: "Bầu bạn với anh chị là một khoảnh khắc tuyệt vời" - ít nhất nếu là vậy - hay: "Cảm ơn, tôi thật sự rất vui được chia sẻ bữa ăn này." Có lẽ điều này là đạo đức giả, nhưng nó cũng là một cách để giữ một phần chân thực mà không làm đau lòng người khác.

Còn về những việc thực hành nhất quán mà ta có thể định ra cho mình, cá nhân tôi có một vùng đất bao la để luyện tập với các lời mời. Mọi người thường mời tôi tới một hội thảo, một bữa ăn, một buổi dạ hội, và tôi thấy vui nếu có thể chiều lòng, nhưng thật tâm tôi không muốn nhận lời vì tôi mệt, vì chuyện đó không nằm ở đầu những ưu tiên sống của tôi. Trung thành với các giá trị của mình là không làm buồn những người mời mọc tôi, nhưng cũng là không làm tổn hại chính tôi. Nói sao đây? Nói dối là giải pháp đơn giản, và tôi thường dùng đến: "A, tôi tiếc quá, tôi bận rồi." Nhưng, dần dà, tôi đáp: "Tôi xin lỗi, tôi cần nghỉ ngơi" hay: "Nếu tôi có nhiều thời gian hơn, tôi sẽ vui lòng, nhưng đấy, tôi không đi được"... Và khi tôi viết thư phúc đáp, nói chung tôi viết thế này: "Tôi mong được nhất quán với cái tôi viết. Tôi khuyến khích mọi người chăm sóc cho mình, tự trọng, lắng nghe bản thân. Tôi cần làm như vậy, vì vậy tôi không thể đáp lại lời mời của anh. Tôi rất quý anh, anh thật tử tế, đó là việc tốt, nhưng tôi không đi được." Và thỉnh thoảng, những hôm tôi thật sự khỏe, tôi làm theo gương Jules Renard đã viết trong nhật ký: "Người thật sự tự do là người biết từ chối một lời mời ăn mà không đưa ra lý cớ." Thế là tôi trả lời đơn giản, không bào chữa: "Cảm ơn rất nhiều vì đã mời, nhưng không được đâu."

MATTHIEU: Từ tâm đem lại một lời giải đơn giản cho các bài toán nhất quán. Nếu bữa ăn không ngon, ta có cần phải nói thật bằng mọi giá? Nói dối một chút hay nói thật mà làm đau lòng ai đó quan trọng hơn? Nói dối và trộm cắp thường là những hành vi có hại, và do vậy là đáng trách, nhưng ta cũng có thể nói dối để cứu mạng một ai đó bị kẻ giết người truy sát, hay cướp kho lương thực của một tên vua chuyên chế ích kỷ để cứu những người sắp chết đói. Ở đây ta đối lập với Kant, theo ông thì ta không thể, ví dụ, nói dối trong bất kỳ trường hợp nào, dù là để cứu ai đó, vì khi tự cho phép mình nói dối thì ta cũng hủy hoại uy tín của mọi lời nói nói chung, và điều này tạo nên một sự bất công đối với toàn thể nhân loại.

Ta quay lại với ý niệm đạo đức theo bối cảnh, hiện thân, nghĩa là dựa trên lòng nhân từ. Như triết gia người Canada Charles Taylor đã nói: "Đạo đức không chỉ là điều lợi nên làm mà còn là cái tốt để trở thành". Ai tốt thì sẽ tự động phản ứng theo cách nhân từ. Cách xử sự của họ có thể mang những hình thức khác nhau, nhưng theo quan điểm của lòng nhân, họ sẽ luôn nhất quán. Chỉ khi nhìn từ góc nhìn độc đoán thì họ mới có vẻ như không nhất quán. Tất nhiên ta có thể hành động vụng về, thiếu suy xét, không đủ sức thấy trước mọi hậu quả cái ta làm, nhưng theo quan điểm của lòng vị tha, ta sẽ hành động tốt nhất để làm được nhiều nhất có thể được trong một hoàn cảnh nhất định.

LỜI KHUYÊN CỦA CHÚNG TÔI VỀ NHẤT QUÁN

Thực hành nhất quán (ngay cả trong những thứ nhỏ nhặt) và tránh làm hại mình

CHRISTOPHE

- Cố thể hiện các giá trị thì hiệu quả hơn là chỉ bằng lòng nói và khuyên các giá trị đó.

- Một ví dụ thực hành quan trọng mà tôi cố áp dụng là cố hết sức để không nói xấu mọi người, và dẫu tôi vẫn nói thì tôi cố không nói cái tôi dám nói thẳng mặt họ.

- Những lý tưởng và bận tâm về tính nhất quán không cần phải biến thành một tên bạo chúa với bản thân: khắt khe cũng cần đi kèm từ tâm với chính ta, bao dung đối với những lỗi lầm và khiếm khuyết của ta. Ta hãy tỏ ra là những người cố gắng để tiến bộ, không phải như những gương mẫu đã đến đích rồi.

Tránh trở thành bạo chúa với mình và cố chấp đối với người khác

MATTHIEU

- Không bám vào những giáo điều bất biến. Các hoàn cảnh con người luôn phức tạp, khắc nghiệt quá thì có thể đi đến những phản ứng khập khiễng với thực tại, và gây nên khổ đau hơn là hạnh phúc.

- Ưu tiên cho lòng nhân từ. Điều này sẽ làm vấn đề nhất quán đơn giản đi rất nhiều, vì lòng nhân từ trở thành tiêu chuẩn

duy nhất mà ý nghĩ, lời nói và hành động của ta cần thỏa đáp.

Cố sống vượt lên trên các vai trò

ALEXANDRE

• Sống từ cái sâu kín bên trong và dẹp cái tôi xã hội, mong muốn chiều lòng và khát khao thành đạt bằng mọi giá. Ngộ nhận nào khiến ta liên tưởng cái sâu kín bên trong với cái đáng xấu hổ và cần che giấu? Suy cho cùng, không còn bản ngã, mặt nạ nữa. Ta hợp đoàn với cả nhân loại.

• Có những người bạn tinh thần quanh mình: một bạn đường chân chính sẽ không lỉnh đi khi bầu trời u ám. Anh ta cũng không ngại nói thật. Mong muốn tận cùng của anh ta là sát cánh bên ta và giúp ta tiến tới khi chiến tranh đang tàn phá trong lòng.

• Cố gắng có sức khỏe tốt, đó cũng là dung hòa những mâu thuẫn trong ta và dù có thế nào cũng đừng xem chúng là kẻ thù nữa: ai nói cần cân bằng 100% mới thưởng thức được niềm vui? Có vô vàn cách để thưởng thức sức khỏe và bình yên. Khuyết tật hay giày vò gì cũng không có tiếng nói quyết định.

8

Vị tha: Ai cũng được nhờ

ALEXANDRE: Làm sao diệt trừ những thứ biếm họa làm tổn hại thanh danh lòng vị tha? Ta hãy nói ngay, cần có can đảm ghê gớm để chống lại khuynh hướng làm ta gần như không cưỡng được thói ích kỷ! Và bằng mọi sức lực của mình, cần có tấm lòng tận tụy cho đồng loại, tuyệt không màu mè hay hèn nhát. Chủ nghĩa cá nhân quá độ dẫn đến bất hạnh… Chuyện này thì rõ rồi, vậy nhưng rất khó mà thoát ra. Và nếu ta bắt đầu bằng cách nuôi dưỡng một chút tình cảm thật cho người khác và cố gắng, không hạ cố, thực sự quan tâm đến họ thì sao? Theo tôi thấy, những công trường lớn của một đời gom lại trong vài từ: tâm hồn ta, thể xác ta, và người khác. Ta cần thật sự chăm lo cho những điều này.

Trước hết, vì chúng ta đều lên một tàu, ở đó có cái nguy cực kỳ là ta tự bắn vào chân mình… Sao lại xem tha nhân như đối thủ, một người cạnh tranh mà quên rằng tất cả mọi người đều là đồng đội khát khao hạnh phúc? Đối với Aristotle, trong khi thực hành đức hạnh mà ta trở nên đức hạnh. Lòng quảng đại, từ tâm, tình yêu đồng loại thật sự diễn ra trong đời sống hằng ngày theo cách rất đơn giản: biết mời hàng xóm vào nhà, an ủi một đứa trẻ, gặp một kẻ vô gia cư mà không thương hại, và luôn tránh làm hại.

NIỀM VUI CỦA LÒNG VỊ THA

ALEXANDRE: Dostoyevsky hài hước kể rằng yêu thương cả nhân loại thì dễ hơn là chịu đựng hàng xóm. Thế mà tình yêu thể hiện trong chính cái cụ thể. Lòng tốt đích thực ôm trọn cả nhân loại. Luôn có cái nguy cơ làm quá đối với người bất hạnh đang trải qua một thử thách khủng khiếp mà quên mất người gánh chứng bệnh kinh niên từ nhiều năm. Đừng đợi gặp những tai ương cũng như đòn số phận mới động lòng. Ta có thể đến gần người khác ngay lúc

này. Ai nói nhất thiết phải đợi những đại họa đổ sầm xung quanh mới đánh thức được lòng từ bi của ta? Hành động bình thường nhất có thể in dấu sự rộng lượng bao la: cách chào hỏi, cách trả lời điện thoại, để tâm đến người khác… Mọi thứ đều trở thành tu tập. Sáng ra lúc mặc quần dài vào, rất đơn giản, ta có thể tự hỏi dành ngày hôm nay cho ai.

MATTHIEU: Khi ta nói đến lòng vị tha, từ bi, đoàn kết, những tình cảm tốt đẹp nói chung, ta gặp, đúng vậy, đủ mọi kiểu định kiến. Chẳng phải lòng vị tha là dành cho những kẻ yếu đuối, đám người có khuynh hướng hy sinh ngu ngốc, bọn không biết nghĩ cho mình trước hay sao? Thực tại, khắc nghiệt như vậy, chẳng phải được kết từ những bản ngã đắc thắng, những đam mê vô độ, những giận dữ tàn phá hay sao? Có người nghĩ rằng lòng vị tha chỉ là một phận sự mà gia đình hay giáo hội khắc sâu trong trí não ta một cách giả tạo: cần phải tốt vì mọi người nói ta vậy, vì kinh sách dạy như vậy. Người khác lại nghĩ rằng ta chỉ có thể thực sự vị tha nếu điều đó làm ta trả giá, nếu nó kéo theo những hy sinh đau đớn. Ngay khi ta thấy niềm vui ở đó thì nghĩa là nó có gì khuất tất.

ALEXANDRE: Những hành động nho nhỏ lặp lại mỗi ngày giúp tôi nhiều hơn hàng lô quyết tâm không bao giờ thực hiện. Phúc Âm cho ta thấy rằng không có tình yêu nào lớn hơn là dâng đời mình cho người khác. Làm sao để, không nhất thiết phải tử vì đạo, tôi có thể đáp lại lời kêu gọi này mỗi ngày? Những kẻ hoài nghi mới làm tôi khó chịu khi họ nhầm lòng vị tha là khờ khạo. Đời anh, Matthieu ạ, làm tôi tin điều ngược lại. Rồi còn những bậc thánh nhân hy sinh đời mình cho người khác thì sao? Không phải ích kỷ dẫn đến hạnh phúc mà chính là cái cam kết này, lòng quảng đại trải qua trong niềm vui và tự do.

Một sự khinh miệt nào đó làm hoen ố tâm lý học tích cực, như thể những kẻ vỡ mộng, những kẻ chán chường, những kẻ bào chữa cho bất hạnh, rất có lý. Không phải chúng ta làm kẻ mơ mộng hiền lành mà là tin ở sức mạnh của lòng quảng đại. Các tiến bộ xã hội, sự đấu tranh với bất công luôn được dẫn dắt bởi những trái tim nhiệt huyết muốn nhổ bỏ cái xấu. Tôi không chắc sự dửng dưng của kẻ hoài nghi dẫn dắt được bao nhiêu…

Khi đi các phương tiện vận tải công cộng, tôi thường nói với bọn trẻ: "Cố mà nhận ra người bĩu môi nhiều nhất và tự hỏi ta có thể làm gì cho họ." Bài tập có thể buồn cười, thế nhưng còn gì đơn giản hơn là mỉm cười, giữ cửa, nhường chỗ cho người lớn tuổi, không bao giờ chịu thua cơn giận?

Cảm ơn Christophe, vì nhắc là có một khuynh hướng *gần như* không cưỡng lại được thường kéo ta tới chỗ ích kỷ. Nếu ta cứ buông xuôi, đó là khởi đầu của kết thúc… Đúng vậy, mọi hành động nhỏ nhoi này cho phép lùi xe, đổi hướng từng li đến lòng quảng đại.

Ở viện, các thầy cô khuyên tôi tập để có tự chủ, độc lập, nhưng khi tôi thấy họ xa cách như vậy, tôi không tìm thấy can đảm để dấn bước trên con đường tiến bộ. Trái lại, những người làm tôi đến gần niềm vui nhất cũng là những người yêu thương tôi nhất. Không phải bằng một tình yêu ấm áp, màu mè, mà lành mạnh, mạnh mẽ, hoàn toàn. Về khoản này, thầy tôi tưới cho tôi mỗi ngày những giáo huấn sáng rạng. Có lần thầy xem tôi là "tên đại ngố". Trong lời thầy, tôi tìm thấy sự dịu dàng, lòng tốt vô bờ cho tôi sức mạnh từ bỏ ngay lập tức những lỗi lầm, những thành kiến, chấp trước dai dẳng. Thầy không có gì giống với thói kẻ cả hay sự tàn nhẫn hoành hành khắp nơi. Từ Seoul về lại, tôi xem ti vi thì nhận thấy rất nhiều người viết thời luận đưa ra một ví dụ đáng thương. Trước kia, nhà phê bình đánh giá một cuốn sách và nếu họ không đánh giá nó cao lắm, họ đưa ra các lý lẽ. Ngày nay, ta nói rằng đây là mốt: phun lời độc địa về mọi người, tẩy xóa họ trước công chúng trong một loại niềm vui giả tạo lây lan, niềm vui của tay đấu bò cắm dao vào sườn nạn nhân. Cần cấp bách khôi phục lòng vị tha, nhân từ, để chấm dứt trận đấu bò tinh thần đáng sợ này. Cuộc sống vốn đã khắc nghiệt, ta không thoát được, vậy sao còn thêm một lớp nữa và sa vào cái ác?

Trong cuốn *Suy ngẫm,* Marcus Aurelius đưa ra một công cụ rất có ích cho tôi: "Vừa sáng ra, hãy tự dặn trước mình: 'Mình sẽ gặp một kẻ hớ hênh, một kẻ vô ơn, một kẻ xấc láo, một kẻ gian giảo, một kẻ ghen ghét, một kẻ khó gần.'" Cần chuẩn bị cho điều đó. Thêm một bước nữa thì tôi sẽ có thể xem mỗi gặp gỡ như cơ hội trời cho để mình thay đổi. Sát cánh với tha nhân trở thành một dịp để lột hết mọi lớp áo, từ bỏ mọi vai trò. Để làm ta sẵn sàng cho người khác, chỉ cần tự nhắc mình về phép lạ của cuộc đời. Có hôm, một thầy tu cho tôi bài giảng khai sáng: "Hãy hình dung anh có bao nhiêu phần triệu dịp để gặp ở đời này những người thân, bạn bè, gia đình? Anh có nhận thấy phép lạ hằng ngày này không? Giống như là, trong vũ trụ bao la này, có một nhà ga xuyên ngân hà và anh đã *tình cờ* gặp mọi người ở đó. Những khoảnh khắc đó thoáng qua, ngắn ngủi. Đừng phung phí chúng cho những trách móc vô ích. Đừng mất thời gian cho giận dữ. Ta hãy vui cái khoảng dừng ngắn ngủi này trong nhà ga và rộng lòng với mọi người du hành."

Khi chúc các con ngủ ngon, tôi thích nhắc mình là tôi đang ôm

những người một ngày nào sẽ chết đi. Tôi nhớ món quà đặc biệt trao cho tôi, và tôi nhấm nháp niềm vui thỉnh thoảng bầu bạn với chúng trong nhà ga xuyên ngân hà bao la. Tôi cũng cố thay đổi cái nhìn để xem mỗi gặp gỡ, có vẻ bình thường là vậy, như một phép lạ, một nơi học hành. Và tôi chưa bao giờ hết ngạc nhiên trước sự phong phú của con người. Trên tàu điện, tôi tự nhủ mình sẽ không bao giờ còn gặp lại người vô gia cư này bên doanh nhân kia nữa. Khoảnh khắc này sẽ không xảy ra nữa. Nhắm mắt trước những cái hào phóng hằng ngày là đi bên lề niềm vui và sống nửa vời.

Từ lâu niềm vui đã đánh thức trong tôi một kiểu cảm giác có lỗi dai dẳng. Như thể hạnh phúc làm tôi xa những người đau khổ, như thể tôi coi thường họ khi được khỏe mạnh hơn. Ngày nay, tôi hiểu rằng không phải kẻ băn khoăn thái quá, đờ đẫn vì những vết thương, là người giúp sức được nhiều nhất cho người đang chịu thử thách. Nhiệm vụ của tôi còn là vận dụng mọi thứ để diệt sạch trong lòng cái khiến tôi thấy cay đắng và buồn bã.

Chiêm ngưỡng tất cả những gì đẹp đẽ trong đời mình làm tôi vui và tạo nguồn lực cho tôi. Thế nhưng, tôi vừa đặt tay lên những món quà này thì niềm vui rời bỏ tôi gần như ngay tức khắc. Thưởng thức mà không tham luyến là toàn bộ thách thức. Ta có thể cho thứ ta chưa được nhận, và đó là một trong những cái cao cả của con người: một người cha không được cha mẹ yêu có thể phủ phê cho con mình tình thương vô điều kiện. Nghệ thuật từ bi thực hành trong hiện tại.

CHRISTOPHE: Theo tôi thấy, lòng vị tha là ở chỗ để tâm đến nhu cầu của người khác và hành động để giúp đỡ họ. Nó nằm ở đầu nguồn khổ: không cần chờ người này khổ mới ở bên họ và làm điều tốt cho họ, họ cần điều đó là đã đủ. Thái độ này diễn ra mà không trông đợi có qua có lại, hàm ơn, lợi ích, ngay cả nếu các lợi ích này có và ta quý chúng thì điều đó cũng không làm mất giá trị lòng vị tha, không làm vẩn đục nó. Nhưng, nếu được, đây không nên là động cơ ban đầu.

Còn về lòng từ bi, đó là tỏ ra quan tâm đến khổ đau của người khác, mong muốn nó vơi đi và muốn chữa nó.

MỐI BẬN TÂM ĐẾN NGƯỜI KHÁC TỪ ĐÂU RA?

CHRISTOPHE: Ngày nay ta biết rằng con người đã được "gắn cáp" thấu cảm; trong bản tính ta đã biết cảm nhận nỗi khổ của người

khác. Nhưng có lẽ lòng bi cần rèn luyện thêm - Matthieu thì giỏi hơn tôi về đề tài này. Cách đây đã lâu, tôi kinh ngạc khi xem một phim tài liệu về loài thú, câu chuyện của hai anh em bao bờm trong công viên ở châu Phi. Chúng lớn lên bên nhau, nô đùa, rượt đuổi. Nhưng ngày nọ, một con sư tử cái tấn công một con và làm nó gãy xương chậu bằng một cú thúc hàm. Nó gần như bị liệt và trở thành gánh nặng khi săn bắt cũng như đối với sinh tồn của cả hai. Mới đầu, bao bờm còn khỏe rất lo lắng: nó liếm anh nó, cố an ủi, nhưng, được một thời gian, nó đành tấn công con kia, rồi bỏ nó lại. Tôi có cảm giác như đã thấy sự khác nhau giữa thấu cảm và từ bi: con bao bờm có thấu cảm cho anh trai bị liệt, nhưng nó không đến mức từ bi, cái này không đủ mạnh để nó muốn ở lại bên anh, giúp anh, tha đồ ăn đến cho anh, dẫu rằng, về lâu dài, chuyện đó cũng không thay đổi được gì nhiều.

MATTHIEU: Chắc con bao bờm bị một kiểu mệt mỏi thấu cảm. Tôi có nghe nói về một trường hợp khác có hậu hơn, trường hợp một con voi bị đứt vòi vì mắc bẫy và nó không tự kiếm ăn được nữa. Rất nhanh, một con voi khác bắt đầu tha đến cho nó những cây sậy mềm mại, đút luôn vào miệng cho nó. Khi vết thương thành thẹo, con voi bị thương nhận thấy rằng nó không còn nhổ những cây cỏ dai được nữa, rằng nó chỉ còn sống nhờ cây sậy mềm. Cái diễn ra sau đó thật đáng ngạc nhiên: cả đàn (thường là một chục con có con cái đi đầu), mà thường di chuyển liên miên, từ bỏ những chuyến đi xa để ở lại trong những vùng có nhiều sậy mềm. Bầy voi không muốn bỏ rơi đồng loại bị thương, cũng không muốn kéo nó theo đến những chỗ nó không ăn được nữa.

CHRISTOPHE: Vậy nên trong tiến hóa của các loài chắc hẳn đã có một lúc mà năng lực từ bi xuất hiện, đâu đó giữa con bao bờm và con voi! Loài linh trưởng có được các khả năng này. Có nhiều công trình về đề tài này, nhất là một nghiên cứu về nhóm khỉ đầu chó trên một hòn đảo gần Nhật Bản. Nhóm nghiên cứu đã quan sát một con nhỏ sinh ra không có chân. Trong một loài không có lòng trắc ẩn, nó khó thoát chết vì nó không đem lại gì cho nhóm. Vậy mà, ở đó, dẫu nó có một cấp rất thấp trong thứ bậc, những con khỉ khác cũng nuôi nó ăn, có tính đến sự chậm chạp của nó khi di chuyển và chứng tỏ sự quan tâm cụ thể và lâu dài, vì nó đã sống sót lâu hơn nhiều so với trường hợp nó chỉ có một mình.

Về phần mình, tôi đến với lòng bi nhờ hạnh phúc. Vì là bác sĩ, tôi luôn có mục tiêu giúp bệnh nhân cảm thấy hạnh phúc hơn, điều đó nhân tiện cũng giúp tôi cảm thấy vui hơn. Suy nghĩ của tôi về từ bi từ lâu đã bị che mờ vì ban đầu, nó có vẻ gây xáo trộn cho hạnh phúc bởi đó là nhận vào mình một nỗi khổ của người khác.

Nhưng nếu ta nghĩ kỹ, nhận khổ của người khác làm ta xa rời những hạnh phúc ích kỷ và hạnh phúc mù quáng, mà về lâu dài, là giả tạo. Từ bi là công cụ rất tốt để làm chín muồi các khả năng được hạnh phúc và dẫn ta đến cái tôi gọi là "hạnh phúc sáng suốt", hay "chín chắn", nghĩa là một hạnh phúc không làm ta cô lập trong bong bóng cơ hội, mà giúp ta tiếp xúc với biển khổ thường trực chảy qua kiếp người.

Tự nhiên vốn rất khéo, vì hạnh phúc cho ta năng lượng cần để giúp kẻ khác, để hành động, để thay đổi thế giới. Chuyện này khá logic đối với những công trình viết về những mối liên hệ giữa hạnh phúc và chú ý: hạnh phúc mở rộng thế giới quan của ta, trong khi đó đau khổ thu hẹp tiêu cự chú ý của ta. Thế nhưng, khi mở tiêu cự này, ta thấy những chuyện xảy ra quanh mình, nhất là bất hạnh, và ta đi về phía khổ. Nói cách khác, nếu ta hạnh phúc, ta không cần tránh xa để khỏi khổ, và ta sẽ có nhiều dịp hơn để đến an ủi kẻ khác.

Một trong ba cô con gái của tôi có nhiều năng lực từ bi khiến nó khổ theo một cách nào đó. Khi nó thấy một người vô gia cư trên tàu điện, một cụ già đơn độc, một ai đó ngã, nó chực khóc: "Con thấy đau lòng quá!" Nhiều năm trước, trong một lần sang Nhật, chúng tôi đến viếng một ngôi đền Thiền tông, ở đó có một bà cụ mời chúng tôi trà xanh matcha với đầy đủ nghi lễ. Cả năm người chúng tôi đều có một chén trà xanh, nhưng ba cô con gái của tôi không thích trà xanh… Hai đứa lớn nhấp trà rồi, không muốn làm buồn lòng, đẩy tách ra. Bà này vắng mặt năm phút để tìm bánh quy cho chúng tôi thì cô thứ ba quay qua tôi nói: "Ba ơi, ba uống giùm chén của con! Con không muốn làm bà buồn!" Nó lo sao để không làm buồn lòng dù chỉ một chút người đã tử tế mời chúng tôi trà. Tôi bèn uống hết mấy chén trà, sung sướng vì tôi thích trà matcha!

Tôi còn một kỷ niệm khác về lòng từ bi rất đau lòng cho thấy thỉnh thoảng một sự máy móc nổi lên trong chúng ta. Người bạn thân nhất của tôi qua đời trong tai nạn xe máy, đây là một trong những khoảnh khắc khó khăn nhất đời tôi. Hai chúng tôi đi nghỉ mát ở Bồ Đào Nha, người chạy trước người chạy sau, khi thì anh ta, khi thì tôi. Khi ra khỏi làng, anh ta chạy trước tôi và bắt đầu vượt lên một nông dân kéo xe bò bằng chiếc Mobylette. Bất thần, người nông dân rẽ sang trái mà không báo trước, không nhá đèn. Bạn tôi va vào cái xe bò, ngã lộn nhào khủng khiếp rồi đâm sầm vào bụi rậm. Người nông dân cũng ngã. Tôi dừng mô tô, chạy tới chỗ anh bạn. Khi người nông dân, đứng chắn lối đi của tôi, thấy tôi tới, tôi nghĩ là anh ta đang sợ bị tôi đánh - khi đó tôi thậm chí

còn không tức giận, mà chỉ bàng hoàng. Anh ta chìa tay ra để cho tôi thấy mình cũng bị thương. Và vậy là, như thằng ngu, tôi dừng để nhìn tay anh ta. Tôi cười với anh ta để trấn an, rồi tôi đi tiếp để giúp bạn. Tôi mất mười giây để nhìn một vết thương nhỏ trong khi bạn mình sắp chết: anh ta bị xuất huyết nội, có lẽ do đứt quai động mạch chủ, anh ta đi rất nhanh, tôi chỉ vừa kịp nói với anh ta và ôm anh ta. Tôi rất đáng trách. Cái làm tôi ngạc nhiên khi nhớ lại là kiểu máy móc này: tôi nhìn vết thương của người đã làm bạn mình chết, thay vì đẩy anh ta qua để đi cho nhanh. Tôi ở trong chế độ lái tự động, đây không phải một đức tính tốt vào lúc đó mà là một thói quen: người ta đưa tôi xem vết thương, tôi nhìn. Tại sao tôi không biết phân biệt trước sau?

Vả chăng đó là một câu hỏi tôi muốn đặt ra cho Matthieu. Chögyam Trungpa thỉnh thoảng nói về "lòng từ bi ngu ngốc". Tôi thấy có vẻ khủng khiếp khi gắn hai từ này với nhau, tôi thấy không có lòng từ bi nào là ngu ngốc. Điều tôi đã chứng tỏ cho người nông dân Bồ Đào Nha này là không phù hợp, có lẽ vậy, nhưng tôi thấy rằng ta làm bẩn lòng từ bi bằng lối diễn đạt "lòng từ bi ngu ngốc" này. Thế nhưng, nó thường xuất hiện trên các blog, các trang Phật giáo và trong vài giáo huấn.

MATTHIEU: Ví dụ anh nêu ra rất cảm động. Daniel Batson và các nhà tâm lý học khác có nói về lòng vị tha không phù hợp với nhu cầu thật của người khác, thậm chí là lòng vị tha bệnh lý. Có lần ông đưa ra ví dụ sau: "Hình dung rằng anh đang ở Ấn Độ, anh gặp một nhóm trẻ em và ở bên chúng một lúc trong ngày. Trong số chúng, một đứa có cái đầu thông minh, nó làm anh cười suốt và không rời anh nửa bước. Chiều lại, trước khi về, anh cho nó một món quà đẹp, và anh chỉ cho mấy đứa kia chút ít gì thôi." Batson xem rằng, trong trường hợp này, lòng vị tha không thích hợp vì anh ta không tính đến nhu cầu thực của bọn trẻ. Đúng ra rất có thể một đứa trẻ khác cần được anh giúp nhiều hơn đứa anh đã cho món quà vì anh thấy nó dễ thương.

Theo thiển ý của tôi, trong kiểu xử sự này, lòng vị tha không có liên can, mà là những yếu tố ghép vào nó làm biến tính nó: sự thiên vị, thiếu suy xét cho cả lũ trẻ có mặt và tầm nhìn ngắn hạn.

Còn về cái ta thỉnh thoảng gọi là "lòng vị tha bệnh lý" khi dựa vào những người hy sinh hơn cái họ có thể cho về mặt cảm xúc và vật chất, từ đó có nguy cơ làm tổn hại đến sức khỏe thể xác và tinh thần của họ, thì ở đây lòng vị tha cũng không thuộc bệnh lý. Đúng hơn ở đây là một nỗi đau thấu cảm sinh ra từ chuyện ta đánh giá quá cao các khả năng giúp người khác của mình, và cuối cùng

phải chìm nghỉm dưới những tác động mà khổ của người khác gây ra cho cảm nhận của mình.

VỊ THA, THẤU CẢM, TỪ BI

MATTHIEU: Thỉnh thoảng ta có khuynh hướng vơ đũa cả nắm lòng vị tha, từ bi và thấu cảm. Nhưng đằng sau những từ này có các trạng thái tinh thần khác nhau, nó có những tác động khác nhau đối với cách xử sự của ta và, do vậy, cũng có những tác động khác nhau đối với người khác.

Lòng vị tha, hay lòng nhân ái, về cơ bản là tâm ý làm việc tốt giúp người khác. Nếu tôi làm một việc hào phóng mà tính toán rằng mình sẽ nhận lại được nhiều lợi lộc hơn cái giá việc làm của mình, đây không phải là lòng vị tha, đó là một cách xử sự vụ lợi.

Từ bi là hình thức của lòng vị tha khi đứng trước cái khổ của tha nhân. Đạo Phật định nghĩa nó theo cách riêng là "mong cho mọi loài chúng sinh được thoát khổ và nguyên nhân của khổ".

Thấu cảm mang hai khía cạnh, một tình cảm, một nhận thức. Thấu cảm tình cảm là khả năng đồng điệu cảm xúc với những tình cảm của người khác, do vậy nhận biết được hoàn cảnh của họ. Nếu người khác vui, tôi cũng cảm nhận được một niềm vui nhất định. Nếu họ khổ, tôi cũng cảm nhận được cái khổ của họ. Do vậy thấu cảm tìm cảm cho ta biết tính chất và mức độ mãnh liệt trong tình cảm của người khác, nhất là khổ. Thấu cảm nhận thức là đặt mình vào vị trí của người khác - Tôi sẽ cảm nhận gì nếu tôi bị đói hay bị tra tấn trong tù? - hay hình dung cái họ cảm thấy, mà không cảm thấy như vậy. Chẳng hạn, tôi có thể ngồi trên máy bay cạnh ai đó sợ bay và giúp họ khi hình dung nỗi khổ sở của họ, mà không cảm thấy nỗi sợ đó. Không có thấu cảm thì khó mà nhận biết hoàn cảnh của người khác và quan tâm đến số phận của họ.

Đối với bản thân thì điều cơ bản là biết phân biệt các trạng thái tinh thần khác nhau này. Nếu, chẳng hạn, tôi chỉ cảm thấy thấu cảm, mà thấu cảm này không được khai thông ra lòng vị tha và từ bi, tôi có nguy cơ rơi trong cái đau đớn cảm thông và "cháy sạch". Để không đi đến chỗ cạn kiệt cảm xúc và chán nản, thấu cảm cần mở ra khoảng không bao la của lòng vị tha. Lòng nhân ái lúc đó đóng vai trò niềm an ủi và mở ra cái mong muốn giúp những ai chịu khổ.

Lòng vị tha và từ bi bị hạn chế nếu nó tự giới hạn trong thành phần cảm xúc. Thế nhưng chúng cũng có một chiều kích nhận

thức cơ bản mà ta ngày càng ít nói đến. Chính chiều kích này là cái cho phép, một mặt, nhận thấy nhu cầu của người khác, kể cả những người ta xem như người dưng hay kẻ thù và, mặt khác, mở rộng thêm sự cảm thông của ta về khổ của họ. Đối với đạo Phật, nguyên nhân nền tảng của khổ là vô minh, sự vọng tâm làm ta nhận thấy thực tại theo kiểu lệch lạc và sinh ra vô số sự kiện tinh thần đảo điên, từ ham muốn thôi thúc đến hận thù cũng như đố kỵ, ngã mạn và mọi cảm xúc tiêu cực khác. Nếu ta phớt lờ khía cạnh nhận thức của lòng vị tha và từ bi khi không để tâm đến các hình thức khổ, ta sẽ không bao giờ chữa được hoàn toàn khổ.

Một hôm, tôi ở bên Rabjam Rinpoche, thầy trụ trì, tại Bodhgaya, Ấn Độ. Chỗ này - điểm chính trong chuyến hành hương của các Phật tử vì Đức Phật đạt giác ngộ ở đó hai ngàn năm trăm năm trước - thu hút rất nhiều người cùi hủi, què cụt và nghèo khổ cầu xin lòng quảng đại của người hành hương. Với một số người, đó là công việc cả ngày. Họ ăn xin cả ngày rồi chiều về với gia đình. Hôm đó, khi nhìn họ, Rabjam Rinpoche nói với tôi là: "Khi ta nghĩ về khổ, ta hình dung chúng sinh như những người khốn khổ này, còn khi ta thấy một tỉ phú hút điếu xì gà to trong một chiếc limousine dài ở New York, ta không nghĩ thầm: 'Tội nghiệp, chắc hẳn ta khổ lắm!' Thế nhưng, người giàu này có lẽ có nỗi khổ ghê gớm trong lòng, có lẽ còn toan tự tử. Dẫu anh ta rất tự mãn và đi từ thành công này đến thành công khác, đó không phải là cái có thể thực sự làm nên hạnh phúc cho anh ta. Do vậy anh ta nên là đối tượng lòng từ bi của ta cũng như người ăn xin ở Bodhgaya." Vấn đề của tất cả chúng ta, nhà sư Tịch Thiên nói, là ta khao khát hạnh phúc nhưng quay lưng lại với nó, ta sợ khổ mà lại hối hả đi về phía nó. Vì vậy mà đạo Phật định nghĩa vô minh chính là nguồn khổ.

ALEXANDRE: Hiểu rằng tất cả mọi người đều khổ cũng thôi thúc ta tới từ bi. Điều này Đức Phật cũng đã thấy, ngài đưa ra chẩn đoán đáng sợ nhưng có tính giải thoát này: tất cả đều là *dukkha,* tất cả đều là khổ. Ngay cả niềm vui, do lúc nào cũng có thể dừng, nên cũng có cái gì đó đau đớn cho kẻ bám víu nó. Thay vì chỉ trích, khinh khi người khác, chỉ cần ghi nhận, để không giận họ nữa, là họ đang chèo trong bể khổ bao la. Cũng vậy, kẻ đầu cơ chính trị, bạo chúa và kẻ tra tấn dường như chỉ nghĩ đến mình cũng không thoát cái thân phận khủng khiếp này. Sớm muộn gì rồi họ cũng sẽ khổ. Vả chăng, ta có thực sự hình dung được một kẻ áp bức nào hạnh phúc không? Cũng vậy, tôi không tìm thấy thuốc giải đố kỵ nào công hiệu hơn là ngẫm cái mong manh hằng ngày của chúng ta.

Sự thèm muốn đi từ một sai lầm trong cách nhìn, một ảo ảnh: nó rọi máy chiếu vào một phần thực tại mà quên những chỗ còn lại. Tôi chưa bao giờ mong cuộc đời của người khác toàn vẹn. Luôn có một cái cót két. Cả đời sống mang rất nhiều khổ đau, bất ổn. Ngay khi tôi ganh tị với một nhà văn nằm tít đầu danh sách best-seller, tôi nhớ lại ngay lập tức rằng anh ta cũng sẽ chết, rằng có lẽ anh ta đang bị vậy rồi. Tại sao tôi không mừng cho thành công của anh ta? Tóm lại, từng bước, tôi có thể thoát khỏi nhà tù tinh thần để tập từ tâm. Một hôm, một người bạn tân sự với tôi: "Suy cho cùng, tớ chỉ là kẻ giới thiệu chương trình Club Med cho bản ngã mình. Từ sáng đến tối, tớ sụm cả lưng để giải khuây cho nó, cho nó ăn, thết đãi nó. Tớ là thằng hề và nô lệ của một ông chủ không bao giờ biết vừa lòng."

Truyền thống Phật giáo, cũng như thông điệp của Phúc Âm, mở ra một lối thoát. Phải, ta có thể giải phóng mình khỏi cảnh nô lệ này ngay khi ta sẵn lòng cho đồng loại và nhất là cho những người trần trụi hơn. Trong chuyện này, tôi rất tâm đắc với ý niệm *Bồ Tát.* Tại sao ta không dấn thân, với các phương tiện và sức mạnh trong ngày, trở thành những Bồ Tát đích thực, những anh hùng giác ngộ cống hiến đời mình để an ủi mọi chúng sinh vùng vẫy trong bể khổ, sa trong vòng luân hồi?

Một cách khiêm nhường, trong những thăng trầm của kiếp người, tôi có thể tránh áp đặt bản ngã và vết thương của mình cho những người xung quanh. Các thầy và sư phụ cho tôi một tấm gương, vì trong tim họ tôi phát hiện một lòng nhẫn nại vô bờ đối với những lỗi lầm và khuyết điểm của con người. Tôi còn tìm thấy ở đó một đòi hỏi tuyệt đối, một lời thôi thúc chúng ta luôn lên đường, đi tới. Một người cha tốt, tôi dám nói, là biết dung hòa sự cương quyết với một sự dịu dàng bao la da diết.

Sao không bắt đầu bằng bài tập lấy cảm hứng từ truyền thống của thánh Ignace thành Loyola, đó là nhận ra mọi cái thiếu sót tình yêu và từ bi mà không trách tội? Có hơi giống nghệ sĩ ngắm nghía tác phẩm của mình sau một ngày làm việc. Vun vén, đánh thức lòng quảng đại, còn là trước hết dám xả chấp: không còn gắn người khác trong cái họ từng là, không còn đông cứng họ trong các hành động của họ, cũng không quy giảm họ thành chỉ là lỗi lầm, mà yêu thương họ vì con người thật của họ. Thầy Eckhart đã giúp chúng ta khi nói rằng: "Chúa Trời là Chúa Trời của hiện tại. Ngài thấy anh thế nào, ngài đón nhận anh thế ấy, không phải anh trước kia, mà là anh lúc này."

MỞ RỘNG CÁC NĂNG LỰC TỪ BI CỦA TA

ALEXANDRE: Theo gương chư vị Bồ Tát, ta có thể mở rộng lòng từ bi đến mọi chúng sinh. Trên con đường này, ta sẽ thấy muốn dừng dọc đường và chỉ ưu đãi những ai trải qua một khủng hoảng lớn. Không có chuyện một tai nạn xe, một căn bệnh ác tính mới đánh thức lòng thấu cảm của ta... Trong khi đó thì nuôi nấng người thân lâu dài bằng lòng nhân từ tột cùng lại là một chuyện khác.

Làm gì để tránh sự cạn kiệt trái tim này? Mỗi sáng, tôi có thể quan tâm đến người khác và nhất là những người không ai nhìn đến. Gần đây, một thầy thuốc tâm sự với tôi là anh ta trốn như bệnh dịch các bệnh nhân vô phương chữa chạy, họ hé lộ sự bất lực của anh ta. Anh ta nói thêm: "Những bệnh nhân mà tôi không chữa được làm tôi thấy mệt mỏi, tôi cố biến đi càng nhanh càng tốt." Chuyện này đã rõ ràng, sáng sủa rồi, nó cho thấy rằng người ta sợ sự bất lực. Phát triển lòng từ bi bao la, một tình yêu tuyệt đối, là không tầm thường hóa cái đau của người khác nữa, cũng không làm quen với khổ của họ. Làm sao bỏ cái ý từ bi là một ổ bánh để ăn chung? Vấn đề không phải là chia vài miếng cho người này người kia. Trái lại, đó là một nguồn vô hạn. Không bao giờ có chuyện hết hàng.

Một cái khổ, dù khổ gì đi nữa, có thể giết chết ta, khoắng sạch những nguồn lực cuối cùng của ta. Nếu nó không bao trọn cả nhân loại, từ bi sẽ tắt. Vậy còn cái chấn động do một cái chết trên ti vi? Ở đây ta thấy bất công rõ ràng. Nói thật lòng thì tôi thấy ít bận tâm đến một tai ương diễn ra ở đầu kia thế giới, trong khi đó thì chút sự cố ở gần lại làm tôi đảo lộn. Cái chết luôn quá sức chịu đựng, và cả nỗi đau này sẽ kêu gọi được tôi. Quyết định tận tụy thêm chút nữa cho người khác tức là nới rộng tình yêu hoàn toàn tự nhiên mà ta cảm nhận khi tiếp xúc với người thân. Kể từ đây, tôi có thể xoay qua tất cả mọi người, nhất là những người chống chọi đã từ lâu lắm rồi.

CHRISTOPHE: Ở phần đông chúng ta, thực ra có một sự khác biệt lớn trong sự phát khởi lòng trắc ẩn đối với người châu Phi chết và người châu Âu chết. Tôi tin rằng điều đó rất con người - và có liên hệ với những lý do gần gũi địa lý cũng như văn hóa, như cậu vừa nói - nhưng điều này không nên. Từ bi đòi hỏi tập tành, và nếu ta không tập, ta chỉ có phản xạ từ bi cho người thân, có lẽ là cho đồng bào ta. Với những người còn lại, cái này sẽ mơ hồ hơn và không được lâu bền bằng. Nhưng thay vì chỉ trích kiểu từ bi hạn chế và

hẹp hòi này, tốt hơn là bắt tay vào làm cho nó giàu có hơn và rộng lớn hơn. Điểm khác mà cậu nhấn mạnh, Alex, là bác sĩ nói với cậu về cái khó của việc vẫn từ bi khi anh ta cảm thấy bất lực. Nhưng anh ta chỉ thấy được phân nửa nghề của mình, là chuyên môn, hiệu quả, chữa bệnh. Nửa còn lại là có mặt, và phản ứng có một không hai chính là chấp nhận rằng mình hoàn toàn bất lực, trong khi vẫn có mặt mãnh liệt. Cái ta mất trong khả năng thay đổi hoàn cảnh và đau khổ của người khác cần được chuyển sang sức mãnh liệt của sự hiện diện.

MATTHIEU: Khi ta nói về "từ bi vô lượng", rất nhiều người nghĩ rằng điều này không tưởng. Jonathan Haidt, nhà tâm lý học và đạo đức học Mỹ, có hôm nói với tôi rằng: "Lòng vị tha và từ bi vô lượng mà Đức Đạt-lai Lạt-ma nói đến hoàn toàn phi thực tế. Chăm lo cho người thân của ta và vài người khác thì tự nhiên thôi, nhưng xa hơn nữa, chuyện này không có nghĩa lý." Lời anh ta cho tôi thấy rằng người có trí thông minh viết những thứ cực kỳ thú vị không khỏi có cái nhìn hẹp hòi về lòng vị tha và từ bi, như thể nó là những thứ quý hiếm mà ta phân phát dè sẻn, như một nắm anh đào. Vậy mà, đây là lối sống có đặc điểm là mong muốn làm điều tốt cho tất cả những ai bước vào trường chú ý của ta. Khi yêu thương tất cả chúng sinh, ta không yêu người thân của mình ít đi, thực ra ta yêu họ nhiều hơn, vì tình thương của ta tăng trưởng về độ lớn và phẩm tính. Ta càng bộc lộ nó, nó càng lớn và sâu. Albert Schweitzer nói: "Tình yêu nhân đôi mỗi khi ta trao đi."

Lòng vị tha của ta không cạn kiệt theo số người nhận. Nếu mười người sưởi ấm dưới mặt trời, và nếu một ngàn người khác đến sưởi cùng chỗ, mặt trời không cần chiếu sáng gấp trăm lần nữa. Điều này không có nghĩa là ta có thể nuôi ăn và chăm sóc từng người một trên hành tinh này, nhưng dụng tâm của ta có thể mở rộng ra cho tất cả.

CHRISTOPHE: Trong ngữ cảnh giai thoại và không thuộc khoa học, tôi đã kinh qua cái tôi có thể gọi là "cơn say vị tha" khi tôi còn là thực tập sinh trẻ. Tôi hiểu rằng vị trí của mình không còn ở bệnh viện nữa, giữa các nhà phân tâm học, nên tôi bắt đầu rút lui. Tôi đến đó buổi sáng, rồi buổi chiều tôi tìm cách tự đào luyện ở chỗ khác: nhờ vậy tôi gặp thầy mình, tôi thay thế thầy trong một dưỡng đường. Tôi thích đến sớm trước ai hết và ra về sau cùng. Rõ ràng, tôi tìm sự phê chuẩn, công nhận, ngưỡng mộ, quý trọng, và tôi đã có: bệnh nhân rất quý tôi, các y tá cũng vậy vì tôi rất sẵn lòng - khi có một phiền hà, họ biết rằng họ có thể gọi tôi. Tôi làm tất cả để học hỏi, mọi thứ để được yêu thương, nhưng tôi nghĩ rằng còn có điều khác, gần như chứng say độ cao ở người leo núi,

cái loại say có thể xâm chiếm họ khi họ bắt đầu lên cao hơn, cái đẩy họ đến chỗ ngây ngất và có nguy cơ đi lạc vì thiếu thận trọng. Trong trường hợp tôi, đó là cơn say vị tha. Tôi nhớ có những tối mùa hè tôi ra về lúc 11 giờ, khi ngày đã tắt: bệnh nhân ra dấu tạm biệt tôi qua cửa sổ, tôi trong trạng thái hoàn toàn hạnh phúc, chắc chắn là với một chiều kích ái kỷ, nhưng cũng với cảm giác mãn nguyện, đã làm việc, công việc của con người, của thầy thuốc, đã cho mọi thứ tôi có thể về chuyện lắng nghe, chăm sóc, dịu dàng... Rắc rối là tôi bị quá nóng và quên cái cần thiết là phải có một thời gian để phục hồi. Tôi kiệt sức.

Như Haidt nói về từ bi vô biên, tôi tin rằng có những giới hạn thể chất, những giới hạn về sinh lực và chú tâm. Vị tha đòi hỏi nhiều sinh lực và thời gian (giấc ngủ, thời gian rảnh rỗi, gia đình). Và nếu ta không chăm sóc mình, ta đặt mình trong nguy hiểm và, đến một lúc, ta làm tổn hại các khả năng vị tha sắp tới.

LÒNG VỊ THA ĐÍCH THỰC

MATTHIEU: Khi chúng ta làm một việc lợi lạc cho kẻ khác với mục đích vụ lợi, đây không thật là lòng vị tha, vì ta nhắm thúc đẩy những lợi ích riêng. Ta có thể quan tâm săn sóc hết mực một người già những mong hưởng gia tài, làm ơn cho ai đó để họ có lời khen về ta, hay rộng rãi để có tiếng là người bác ái. Ta cũng có thể giúp ai đó để xoa dịu cảm giác có lỗi của ta, để nghĩ tốt về mình hay để tránh chỉ trích.

Lòng vị tha quay về nằm ở tâm của đời sống cộng đồng. Về lâu dài, sự hỗ tương tạo thành kết cấu của một cộng đồng hài hòa và cân bằng trong đó mỗi người sẵn lòng giúp người khác và hàm ơn khi người khác giúp họ. Trong một cộng đồng mà mọi người biết rõ nhau, mỗi người xem đương nhiên rằng người khác cư xử tử tế với họ khi cần. Lòng vị tha hỗ tương cho phép tìm thấy một sự cân bằng đúng giữa quyền lợi của mỗi người và quyền lợi của cộng đồng. Nếu một thành viên không tham gia trò chơi và lợi dụng lòng tốt của kẻ khác mà không đem lại cái như vậy, anh ta sẽ bị bỏ rơi. Ở châu Á, ở Nepal và Bhutan, những nơi tôi sống nhiều năm, dân làng giúp nhau kiểu này trong việc đồng áng và dựng nhà. Mỗi người trông đợi được giúp lại tương đương cái họ đã bỏ công. Mỗi người đóng góp cho xã hội và nhận lại từ tập hợp những người khác. Sự hỗ tương này đóng một vai trò quan trọng trong sự bảo tồn mối liên kết xã hội.

Lòng vị tha vô vụ lợi xuất hiện khi ta giúp người khác với một

mục đích duy nhất là làm điều tốt, không phân biệt người này với người kia.

ALEXANDRE: Phúc Âm theo thánh Matthieu dạy chúng ta: "Khi ta bố thí, tay trái cần lờ đi cái tay phải làm [để của bố thí của ta kín đáo]." Đó mới là người xứng đáng gọi là minh bạch và là người đã đánh tan được mối nguy xem mình là cái rốn, làm việc thiện để ra vẻ!

MATTHIEU: Khi "những người công chính" cứu rất nhiều người Do Thái khỏi các bức hại của Đức quốc xã, thường là liều mạng sống của mình, nhiều năm sau được vinh danh vì tính anh hùng, phần lớn họ xem những vinh dự này là không ngờ, khiến họ bối rối, thậm chí họ còn không mong muốn. Viễn cảnh được ngưỡng mộ vì hành động của mình không bao giờ có tầm quan trọng trong những quyết định của họ.

Lòng vị tha đích thực là cách giải thích đơn giản nhất và có lẽ đúng nhất cho các hành động nhân từ thường xuyên diễn ra trong đời sống hằng ngày của ta. Ta có thể gọi đó là "tính bình thường của cái thiện". Nhà tâm lý học Mỹ Daniel Batson, để hiểu rõ vấn đề, đã mất ba mươi năm nghĩ ra các thực nghiệm cho phép xác định rõ ràng những động cơ vị tha hay vị kỷ của các đối tượng thí nghiệm mà ông quan sát phản ứng. Kết thúc công trình kiên nhẫn và có hệ thống này, ông kết luận rằng lòng vị tha đích thực, lòng vị tha có một động cơ duy nhất là làm việc tốt cho tha nhân, thật sự tồn tại, và rằng trong tình trạng hiểu biết khoa học hiện nay, không còn giải thích nào khác chấp nhận được về việc các kết quả nghiên cứu của ông có thể dựa trên tính vị kỷ.

ALEXANDRE: Spinoza mang đến sự soi sáng tuyệt vời khi ông phân biệt lòng thương hại với từ bi. Trong cái sau, tình yêu là thứ đầu tiên: tôi yêu một người và việc thấy họ vướng trong thử thách làm tôi buồn khổ. Trong khi đó trong lòng thương hại, cái đứng đầu, là buồn bã, thậm chí một cảm giác có lỗi ái kỷ. Trên truyền hình, trẻ em chết đói và cảnh đáng thương này làm tôi đau tận đáy lòng cũng như nhắc tôi rằng chính tôi cũng có thể khổ. Nhưng nếu nhìn kỹ, tôi rất ít bận tâm đến những người không quen này, vì vậy mà có cái cấp bách đánh thức sự nhạy cảm của ta và, bằng tình thương, chống lại mọi bất công. Thương hại và từ bi có thể ngụ trong cùng một trái tim; biết suy xét, thiền cho phép phân biệt thiện với ác.

Tại sao quan niệm khổ tu là lao dịch, nỗ lực, khi mà trái lại nó xuất phát từ một hành trình hoan hỉ? Quan sát mọi thứ tôi phóng

chiếu lên người khác, truy đuổi dù chỉ một chút xíu đầu óc tính toán, loại bỏ cái khuynh hướng tai hại có đi có lại này là một con đường giải thoát. Thầy Eckhart nhắc tôi rằng, nhiều lúc, nói "tôi yêu em" với ai đó chỉ là một hình thức giả dạng để ra hiệu là tôi cần họ. Gặp gỡ người khác, thật sự chăm sóc họ, đỡ đần cho họ mà không đòi hỏi lại gì, không lý do và đơn giản, chính là đến gần tình thương vô điều kiện.

Tôi nhớ ngày mà, ba tuổi đầu, tôi vào viện cho người khuyết tật. Sự dịu dàng của các bạn mới tương phản với cái lo sợ thăm thẳm khi thấy cha mẹ tôi bỏ về. Trong khi tôi cảm thấy bị bỏ rơi trong vũ trụ mới này, tôi hiểu rất rõ rằng từ bi, đoàn kết và giúp đỡ lẫn nhau là tự nhiên, như những lời đáp của cuộc đời, một thứ an ủi xa mọi tính toán, dù ở đây tôi không muốn làm mất lòng các triết gia cau có dám chắc là không có gì ở đời này miễn phí. Tóm lại, để làm nhẹ mình, làm lớn trái tim, ta cần thấy rằng nỗi sợ thiếu thốn, nhu cầu làm vui lòng người khác thu hẹp khả năng tự nhiên của ta là yêu thương không tính toán.

CHRISTOPHE: Riêng tôi, tôi không thoải mái khi người ta muốn thiết lập thứ bậc giữa từ bi và thương hại. Ta luôn có khuynh hướng nói: "Lòng thương hại không tốt; từ bi mới tốt." Nhưng mỗi khi ai đó cảm thấy thương hại, mủi lòng, nghĩa là họ đang nhạy cảm, dù động cơ có là gì, với khổ của người khác, tôi thấy điều đó vẫn còn hơn là dửng dưng. Nói cách khác, từ bi không hoàn hảo thì vẫn hay hơn là không có từ bi!

MATTHIEU: Anh hoàn toàn có lý, nhưng rõ ràng ta có thể phân biệt các kiểu thương hại khác nhau. Thương hại đôi khi là lòng vị tha chớm nhú và xảy ra nhờ làm tốt cho người khác. Nhưng nó cũng có thể là một dạng hạ cố, hay thể hiện một cảm giác bất lực, kiểu: "Tội chưa! Thật buồn quá, không may là mình không làm gì được."

LÒNG VỊ THA KHÔNG NHÃN HIỆU

ALEXANDRE: Để dấn bước trên con đường Bồ Tát hay chỉ là đưa lòng quảng đại vào giữa đời sống chúng ta, các truyền thống lớn đã cho ta những bài tập phong phú nhất. Tuy là người Cơ Đốc, nhưng tôi không thể sống mà thiếu Đức Phật. Ngày ngày, ngài dạy tôi con đường vô chấp, một đạo lý và khoa học về tâm được áp dụng trực tiếp trên mảnh đất đời sống hằng ngày. Nếu Đức Phật xoa dịu tôi thì Chúa Ki Tô an ủi tôi và ngăn tôi chìm đắm trong một kiểu từ bi siêu phàm vô ích. Vì vấn đề là yêu người bằng

xương bằng thịt chứ không phải những thứ trừu tượng xa vời. Tình thương vô điều kiện thể hiện bên cạnh người thân, trên tàu điện, trong siêu thị, mọi lúc mọi nơi. Sáng nào cũng vậy, vừa thức dậy, tôi có thể hồi hướng thực hành của mình, những nỗ lực của mình cho mọi người tôi sẽ gặp trong ngày. Yêu không phụ thuộc, rời mọi mối nguy sùng bái là điều kiện tiên quyết của đại đạo. Và tôi ngạc nhiên mỗi khi người ta gán cho một thầy nào những tính chất gần như siêu phàm như ta vẫn làm với một Chúa Trời. Theo tôi thấy, không gì trái với đạo Phật hơn là sự thần thánh hóa làm ta mù quáng này.

Dọc đường, tôi không ngừng nạp lại năng lượng bằng cách tụng Kim Cương Kinh: mục đích của Bồ Tát là giải thoát mọi chúng sinh trong khi chỉ rất cụ thể là không có chúng sinh để giải thoát vì, cái tôi, cá thể, chỉ là một ảo tưởng. Không đi vào các tranh luận siêu hình học, nhưng tôi cũng có thể chứng nghiệm là cái tôi xã hội nhỏ nhít của chúng ta, những gói ảo tưởng, phản ứng, thói quen và định kiến này, không dệt nên những cuộc gặp gỡ đích thực. Mọi thứ đều diễn ra ở một mức độ sâu xa hơn nhiều. Giúp con tức là phải quan tâm đến những nguyện vọng sâu xa của chúng hơn là những ý thích thất thường hoàn toàn phù phiếm. Tôi rất tâm đắc với ý niệm con người mà Cơ Đốc giáo ca tụng. Nó nhắc tôi là mỗi con người đều là riêng có, duy nhất và có thể tồn tại một mối liên hệ vượt lên hẳn mọi trò chơi xã hội. Tôi cũng rất yêu quý thánh Francis thành Assisi, cha bề trên Pierre, những thiên tài về lòng nhân này, đã dành trọn thể xác tâm hồn lo cho con người! Chúng ta rất dễ chìm đắm trong một kiểu từ bi hổ lốn, yêu tất cả mọi người mà không thực sự góp sức và tận tụy trong cái cụ thể.

Ở Seoul, tôi gặp một nhà sư. Lời thầy nói làm tôi lung lay chút ít. Khi tôi chia sẻ với thầy mong muốn tìm được những người bạn, thầy đáp: “Con người thì giống như xương rồng ấy, ta mà lại gần thì sẽ bị gai đâm.” Tôi rất ngưỡng mộ người mỗi ngày lo gom đồ ăn, lương thực và thuốc men để gửi đến Ấn Độ, cho những người khó khăn nhất. Tôi mới nhận thấy rằng lòng quảng đại không có nhãn hiệu và nó bao hàm một sự tự tại bao la cùng rất nhiều xả bỏ. Phật tử, Cơ Đốc nhân, tín đồ Hồi giáo, Do Thái giáo hay vô thần thực hành điều đó cũng không quan trọng. Điều đáng nói là ta thật sự tham gia, thực sự giúp mọi người, áo đẫm mồ hôi để kéo mọi người ra khỏi khốn khổ.

Những tranh cãi của nhà thờ làm tôi vô cùng buồn khổ và tôi buồn khi thấy lối làm mất uy tín Ki Tô trong khi nhốt ngài trong những biếm họa xấu xa. Những thành kiến cuối cùng lại biến lòng

nhân Phúc Âm thành một đạo đức màu mè, nhạt nhẽo hay rõ ràng là đáng khinh! Về phần mình, tôi thấy ở đó một lời khuyên không bao giờ nắm quyền đối với con người, làm tất cả để tách khỏi mình và yêu người khác ở đây lúc này. Để dấn thân trên con đường Jesus đã mở thì đòi hỏi một sự táo bạo ghê gớm, một tự do phi thường. Thật lầm lạc khi biến lòng nhân thành một kiểu hạ cố, một cú tiêm lương tâm thanh thản!

Nếu Kim Cương Kinh làm tôi xúc động đến vậy, thì đó là vì nó cho thấy lòng vị tha đòi hỏi tấn công trực tiếp vào nguyên nhân của khổ. Bôi dầu lên vết thương thì chưa đủ, đó chỉ là sự xoa dịu chốc lát cái đau và miệt mài nửa vời với lòng quảng đại. Trái lại, tất cả chúng ta được kêu gọi làm việc lâu dài, làm hết sức mình để khổ sở tiêu tan. Và việc thiện có lớp lang bắt đầu từ chính mình. Làm sao dám từ tâm khi mà, từ sáng đến tối, đầu tôi như bị kẹp giữa gọng kềm? Giúp đỡ là nhận ra ngọn ngành những giày vò của ta: ảo tưởng, những thành kiến, tham lam, chấp trước... Cái không cản trở thì cũng đồng thời cải thiện hoàn cảnh vật chất, làm vơi cái đau thể xác. Phúc Âm, trong khi khuyên ta sửa mình và thể nghiệm tình yêu, cho một cái đà lạ lùng để bắt tay vào băng bó những vết thương của người chịu khổ. Và các đạo sư của nhiều truyền thống khác nhau nhắc ta rằng, nếu ta vẫn mãi xa rời nội tâm, lưu đày biệt xứ, ta tất sẽ bất mãn.

Ở Kathmandu, trong tu viện của anh, anh Matthieu, tôi đã gần chứng nghiệm được sự hiện diện của Chúa Trời. Tôi rưng rưng nước mắt và trái tim đầy sự biết ơn khi một thầy tu đã nhận thấy là cây thánh giá mà tôi gần như luôn mang theo bên mình rơi dưới đất trong phòng. Với lòng tôn kính vô hạn, thầy nhặt cây thánh giá để lên bàn đầu giường và nói với nụ cười hết mực dịu dàng: "Hãy chăm chút cho cái này và cầu nguyện nhiều hơn nữa." Tôi hiếm khi thấy một sự khoáng đạt khai sáng như vậy. Ta xa những tranh luận giáo điều, đảng phái, những ngục tù. Và còn món quà nào đẹp hơn là khuyên người khác trở thành con người thật sự của họ trong thâm sâu! Nhờ anh, tôi cũng được gặp một thầy tu khác, với lòng nhân từ vô biên thầy đã tổ chức một buổi lễ chữa bệnh. Sự tử tế của thầy, lòng tốt trong cái nhìn của thầy, sự khôn ngoan vô cùng đã dẫn tôi thẳng tới tận sâu thẳm nhất. Không đâu khác tôi cảm thấy sống động như vậy cái cần thiết phải đọc thầy Eckhart để gạn lọc tim mình. Tôi hiểu rằng mình cần từ bỏ bản ngã để hợp nhất với Chúa Trời. Còn bằng chứng nào huy hoàng hơn về những lợi lạc của sẻ chia, bao dung và làm giàu lẫn nhau! Thật ra, hai thầy tu ở Nepal đã làm tôi đến gần đức tin ở Ki Tô. Ta có thể cho ai đó quà cáp phủ phê, nhưng không gì quý hơn là đi cùng họ đến tự do và hoan hỉ. Nếu trong hành động vị

tha, bản ngã biến mất, thì đó không phải cái tôi của một Phật tử, một tín đồ Thiên Chúa giáo hay một người bán tạp hóa ở góc đường thực hành lòng quảng đại, mà là trái tim ở trạng thái trần trụi.

Làm sao từ đó ta trang bị cho mình khả năng thu hồi tính ái kỷ để từ đó đẩy ta tới chỗ nhân rộng những việc tốt nhằm khôi phục giá trị đẹp nhất? Cái mạo hiểm, là mải mê với lòng quảng đại để xứng đáng với trời hay tẩy nghiệp của mình. Từ đó đến công cụ hóa người khác, biến họ thành phương tiện tiến thân, dẫu họ có thể tan nát giữa đường, chỉ còn một bước và có thể vượt qua rất nhanh. Jesus kêu gọi chúng ta yêu thương không tính toán những ai vẫn còn bên ngoài tim ta: những cô gái điếm, những quan thu thuế, hay chỉ là những người tôi không ưa. Tôi ngạc nhiên khi thấy trong Phúc Âm, Ki Tô không rao giảng để biện minh cho khổ. Ngài giúp một cách cụ thể, ngài chữa bệnh. Về chuyện này, lời lẽ ba hoa và không hành động sẽ là tội ác.

MATTHIEU: Tôi đã ngạc nhiên khi đọc một bài phỏng vấn mẹ Teresa - mẹ là một trong những nguồn khích lệ chính cho tôi khi chúng tôi bắt đầu các dự án nhân đạo. Mẹ nói rằng mẹ hiến đời mình để làm vơi khổ của kẻ khác, nhưng mẹ không có khát khao diệt khổ *trong chính mình,* vì Chúa Trời đã cho phép mẹ tồn tại. Vì lẽ, làm sao mẹ có thể nổi loạn chống lại ý muốn của Chúa Trời mà mẹ yêu quý như vậy? Điều này hoàn toàn logic theo quan điểm của mẹ và tương hợp với một sự tận tụy bền bỉ với mỗi con người chịu khổ. Lập trường của đạo Phật có hơi khác, vì khổ ở đây không được xem là chấp nhận được trong *tự thân.* Không chỉ cần phải chữa khỏi khổ bằng mọi phương tiện có thể được, mà còn, một cách lý tưởng, tìm phương tiện để diệt khổ.

Mỗi phút giờ, con người bị tàn sát, tra tấn, đánh đập, cắt xẻo, xa lìa người thân. Những người mẹ mất con, con mất cha mẹ, người bệnh lũ lượt triền miên vào bệnh viện. Số thì bệnh không hy vọng được chữa, số thì được chữa nhưng không còn hy vọng lành. Những người chờ chết chịu nỗi đau hấp hối còn người sống khổ nỗi tang tóc. Tất cả những điều này chẳng phải là không mong muốn hay sao? Do vậy cần tính đến cái mong ước của mỗi con người thoát khổ, và lần dò khổ đến tận cùng gốc rễ của nó.

Nếu khổ tuyệt không phải đáng mong muốn, điều này không ngăn ta dùng nó, khi nó có đó, để tiến bộ một cách nhân văn và tinh thần, để tập không tan nát vì các sự kiện đau lòng, cũng như để làm tăng trưởng lòng nhân ái và từ bi. Chịu đựng bệnh tật, thiệt thòi, thù ghét, phản bội, phê bình hay thất bại đủ loại không

có nghĩa là các sự kiện này không tác động đến ta, hay ta đã diệt trừ được chúng, mà là chúng không gây cản trở được ta tiến tới tự tại bên trong.

ALEXANDRE: Làm sao sống sót ra khỏi vấn đề gai góc là sự tồn tại của cái ác? Làm sao không tránh né nó mà không nương náu trong những niềm tin nguy hiểm? Trên mảnh đất đầy mìn này, dứt khoát cần im miệng. Và nhất là không tầm thường hóa khổ bằng những giải thích khập khiễng, những biện minh kinh khủng. Tôi tin vào một Chúa Trời tử tế, vậy mà ngày ngày, tôi thấy trên đời này vô vàn bất công, một sự tàn bạo không thể tha thứ. Cả lô lốc nỗi khổ mà ta gom góp hứng chịu mỗi ngày, những bất bình đẳng cứ ngày càng thêm đáng phẫn nộ giày vò thế giới buộc tôi phải xóa sạch mọi thứ tôi phóng hóa lên Chúa Trời và không dùng tôn giáo làm chỗ dựa, một thứ xoa dịu. Về lòng nhân từ, mẹ Teresa đã đạt đến những đỉnh cao dù ta không cần lý tưởng hóa nữ thánh này, đức Đạt-lai Lạt-ma, hay ai đi nữa… Rất cụ thể, vấn đề là gạt qua các nhãn hiệu chúng ta khoác cho Chúa Trời và ngừng nói thay cho ngài. Có lẽ về cơ bản ta không biết nhiều chuyện đó. Vậy thì tại sao nhìn đâu cũng thấy ngự trị cái có đi có lại, trừng phạt và bù đắp? Chúa Trời không phải một con bò cho sữa, nói theo lời của thầy Eckhart. Đừng biến Chúa thành một biếm họa con người, rất con người. Sự khổ tu, cải hóa đòi hỏi từ bỏ tất cả, kể cả những sơ đồ trong óc ta.

Dù có thế nào, để theo gương Jesus, trước hết là phó mặc cho thiên ý và yêu thương đồng loại, đỡ đần họ đến cùng. Ki Tô đã cho một tấm gương sáng chói về điều đó, ngài chữa trị, an ủi, giải thoát những ai oằn mình dưới gánh nặng. Không bao giờ ngài đưa ra những bài học biện thần, không bao giờ ngài xúi buông tay hay chấp nhận cái khổ trao tay.

Nói một cách triết lý, cần phân biệt rõ, như Leibniz, cái xấu siêu hình học, có nghĩa là sự bất toàn của thế giới, và cái xấu vật chất, như là khổ. Bệnh tật, già lão, động đất, cái chết là những thảm kịch làm cho thân phận con người thật mong manh. Từ lúc lọt lòng, một con người đã lãnh trọn đòn vô thường và hiểm nguy. Và điều này không dừng lại ở đó, còn có, như triết gia Đức đã nhấn mạnh, cái xấu đạo đức, ác độc, ích kỷ, bất công, nghèo khổ, loại trừ và vô vàn giày vò có thể tàn phá một con người. Nếu ta tác động được rất ít đến những thử thách không thể tránh khỏi gắn liền với hoàn cảnh của mình thì ta cũng có khả năng hạn chế tổn hại mà sự ích kỷ của mình gây ra. Epictetus, trong cuốn Sổ tay, khuyên chúng ta phân biệt rõ cái phụ thuộc vào ta với cái không phụ thuộc. Nếu tôi phí sức trong những trận đánh vô ích, làm sao tôi

có thể cống hiến thân xác tâm hồn cho các trận chiến xoa dịu thật sự, cái thật sự đẩy lùi cái khốn khổ, bất ổn?

Câu hỏi "Tại sao, nếu Chúa Trời nhân từ, cái xấu vẫn tồn tại?" chưa bao giờ ngừng tiết lộ cái bi của tồn tại, cái bấp bênh cực kỳ của nó và những giới hạn lý trí của tôi. Nếu tôi bắt đầu băn khoăn có phải Chúa Trời cho phép, muốn, hay thậm chí mong tôi khuyết tật, chắc chắn tôi làm hỏng đời mình mà không tiến lên được tấc nào. Suy cho cùng, cái nhìn của ta về Chúa Trời mới là cái ta nên xem lại: có phải ngài là một tên vua chuyên chế, một quan tòa chỉ biết trừng phạt, một kẻ phân phát tự động, một người sửa sai, một kẻ bàng quan nhìn chúng ta vùng vẫy trong bùn? Có nhiều biếm họa đến mức cần xóa sạch để từ bỏ từng ảo tưởng một mà đi vào tận cốt lõi. Mà thành kiến thì rất dai dẳng. Ý niệm nghiệp được giải thích vội vàng cũng có thể dọn chỗ cho một thuyết định mệnh tai hại, một miêu tả thế giới mà những kẻ khốn khổ chỉ còn biết trôi dạt trong vũ trụ không thương xót cũng không tha thứ và ở đó những đặc quyền, thậm chí là sự lạm dụng của kẻ mạnh, là hợp pháp. Dứt khoát là không gì làm cạn được cái bí ẩn vượt quá chúng ta. Tóm lại, cái bí ẩn đè nặng về sự tồn tại cái ác sinh ra cái bất lực trong lý trí của tôi. Và không lúc nào tôi cảm thấy cần chỉ ngón tay tố cáo một Đấng Sáng Tạo, cũng không biện hộ cho ông ta. Luôn có một vực thẳm khoa học luận giữa Chúa Trời và con người. Điều đó không cản trở cả hai, trong từng phút giây, hợp nhất sâu xa. Trước cái đau, nói dông dài là tàn nhẫn khi mà nên hành động không chậm trễ, làm vơi nỗi đau, chống lại bất công và tấn công thói ích kỷ, thói dửng dưng toàn cầu, như giáo hoàng Francis nói.

Dọc đường, cuốn sách đáng nể của Marion Müller-Colard, *Chúa Trời khác: Phàn nàn, dọa nạt và ân sủng,* giúp tôi rất nhiều trong việc gỡ cho Chúa Trời cái vai trò đấng siêu bảo hộ. Dần dà, tôi học cách yêu ngài không vì lẽ gì, như kinh của thánh Job nói, không còn biến Chúa Trời thành một thứ bảo hiểm nhân thọ, một thực thể can thiệp vào những lắt léo của tồn tại để loại trừ cái bi khỏi đời ta. Chúa Trời không có thiên chức chải chuốt cho tôi và lúc nào cũng để tâm đến tôi, hay theo hướng những nỗi sợ cứ thường lôi kéo tôi. Suy cho cùng, đi đến với Chúa Trời khác là ra khỏi một đầu óc kiểu chuyên viên kế toán, chạy trốn cái suy nghĩ ấu trĩ để dám yêu và sống không vì lẽ gì. Không, tôi chưa ký hợp đồng bảo hiểm với Chúa Trời, đó là một mối quan hệ hoàn toàn vô vụ lợi, ngài không nợ tôi gì cả và khổ, bất công vẫn là một dấu chấm hỏi không làm hoen ố sự tin tưởng của tôi mà cũng không vì vậy gây mê cái mong muốn sống động là nổi loạn, dấy loạn chống lại bất công nơi nó hoành hành. Hạnh phúc là một ân sủng, món quà,

không phải món nợ. Và, từ khi tôi thôi tìm một tội đồ về mọi thứ xấu xảy ra với tôi, tôi khỏe khoắn hơn nhiều.

CHRISTOPHE: Có hai câu nói hướng dẫn tôi trong công việc riêng về lòng vị tha. Trước hết là của Martin Luther King, ông nói: "Vấn đề lâu dài và cấp bách hơn cả của đời sống là hôm nay anh đã làm gì cho tha nhân?" Ta cần tự vấn mình điều đó mỗi ngày, mỗi tối. Và ta cần phải trả lời được. Rồi còn câu đặc biệt này của Christian Bobin, mà tôi đã nêu: "Dù người ta gặp là ai, hãy biết rằng họ đã đi qua địa ngục nhiều lần rồi." Nói cách khác, ta cần nhớ rằng mọi con người đều khổ, ngay cả tay tỉ phú ngồi trong chiếc limousine. Chúng ta có một nhiệm vụ từ tâm, ngay cả với những người dường như không cần đến nó, hay không xứng đáng.

Nói chung, tôi thấy dường như từ tâm cần phải là thái độ liên hệ "mặc định" của ta, như các nhà tin học nói. Tiếp đến, ta chỉnh lại những tâm ý của mình, những kỳ vọng; ta có thể lùi lại, rút lời hay cho thêm, nhưng đó là điểm xuất phát tốt hơn cả để thực hiện một lựa chọn đích thực của con người đích thực.

NHÂN TỪ VỚI NHỮNG NGƯỜI KHÓ CHỊU

ALEXANDRE: Ta hãy can đảm đặt cho mình câu hỏi khó chịu: tìm đâu ra sức mạnh để nuôi dưỡng từ bi đối với một kẻ u mê hoàn toàn? Vì cái khó nhất là cuộc sống hằng ngày với những lừa dối của hắn ta, mệt mỏi, ngộ nhận… Có lẽ trước hết ta nên nhớ lại câu điệp nổi tiếng trong Kim Cương Kinh và tự nhủ rằng kẻ u mê không phải là kẻ u mê, vì vậy mà tôi gọi hắn là kẻ u mê. Dù có thế nào ta cũng tránh phán xét, vì làm sao ta biết những vết thương giày vò trái tim hắn ta?

Tôi thường cùng các con đi tắm ở các nhà tắm công cộng. Một hôm, chúng tôi gặp phải một gã khó nhằn, nhìn chúng tôi khinh khỉnh với vẻ rất dữ tợn. Mới đầu, tôi cố cười với y, làm tăng trưởng lòng quảng đại, nhưng y khiến tôi dừng phắt: "Sao mày nhìn tao kiểu đó, thằng thộn?" Từ đó, mỗi lần thoáng thấy y, tôi chỉ cố thủ thân, cứ là mình mà không muốn bằng mọi giá ném cho y một cái cười hay một lời tử tế. Chính trong những lúc như vậy mà từ bi bắt nguồn từ một nghệ thuật tinh tế: hoàn toàn thẳng thắn, không muốn làm rộn chuyện.

MATTHIEU: Mọi người thường đặt cho tôi câu hỏi này: "Tôi rất muốn từ tâm, nhưng làm thế nào khi tôi chỉ thấy trước mặt mình sự bạc bẽo, ác ý, hung hăng, hay ác tâm? Làm sao cảm thấy vị tha,

từ bi với Saddam Hussein hay bọn IS dã man không có lòng thương xót?" Trong giáo lý nhà Phật người ta thường khuyên không để bụng cái sai người ta làm với mình. Có kẻ đã chửi mắng Đức Phật rất nhiều lần. Cuối cùng ngài hỏi hắn: "Nếu có người tặng ngươi một món quà mà ngươi không nhận, rốt cuộc, ai sở hữu món quà?" Hơi lúng túng, người này đáp rằng đó là người muốn tặng quà. Đức Phật kết luận như sau: "Những lời thóa mạ của ngươi, ta không nhận đâu, vì vậy chúng vẫn là của ngươi."

Đứng trước những kẻ vô ơn, cục cằn và hung ác, tôi thấy dường như ta được hết nếu giữ một thái độ nhân từ. Khi vẫn bình thản, nhã nhặn và cởi mở với người khác, trong tình huống tốt nhất tôi có thể tháo kíp nổ ác ý của y. Và nếu y không thay đổi thái độ, ít ra tôi cũng bảo tồn được phẩm cách và bình yên trong lòng. Nếu tôi bước vào cuộc đối đầu, chính tôi sẽ mắc phải những lỗi mà tôi không hài lòng ở người khác. Kịch bản quen thuộc của đối đầu là leo thang: người ta cao giọng với tôi một chữ, tôi bốp chát lại, lên giọng, và thế là bắt đầu sa vào bạo lực.

Trong trường hợp một tổ chức như IS hay Boko Haram, vấn đề không phải là bao dung hành động ghê tởm của chúng. Ta cần làm mọi thứ để chấm dứt. Đồng thời, cần nhận thấy rằng những người này không sinh ra với mong muốn chặt đầu và thảm sát cả làng. Một tập hợp nguyên nhân và điều kiện dẫn họ đến cách xử sự khủng khiếp này. Từ bi, trong trường hợp này, là muốn chữa các nguyên nhân, như một thầy thuốc mong diệt trừ một bệnh dịch. Việc này bao gồm chữa những bất bình đẳng trên thế giới, cho phép người trẻ đạt tới nền giáo dục tốt nhất, cải thiện địa vị của phụ nữ, để làm tiêu tan thứ đất mùn xã hội mà các phong trào cực đoan này bén rễ.

Khi hận thù phừng phừng trong tâm trí ai đó, từ bi là ở chỗ dùng thái độ của thầy thuốc đối với một người tâm thần lên cơn. Trước hết cần ngăn anh ta gây hại. Nhưng, như thầy thuốc tấn công căn bệnh gặm nhấm đầu óc kẻ điên mà không dùng dùi cui nghiền nát óc anh ta, cũng cần dự liệu mọi phương tiện có thể được để giải quyết vấn đề mà chính mình không rơi vào bạo lực và hận thù. Nếu hận thù đáp trả hận thù, vấn đề sẽ không bao giờ dứt.

CHRISTOPHE: Sự thật là, tại sao khó mà vị tha, từ bi, tử tế, khi đứng trước những người có vấn đề? Hẳn là cuộc đời đã dành cho ta đủ dịp khổ rồi nên ta không còn muốn đi cạ vào xương rồng, nhưng vấn đề đặt ra khi các gai này là một phần trong gia đình, hàng xóm hay cơ quan ta làm việc. Thường, ta không muốn làm tốt cho họ, dễ chịu với họ, thực hiện cái ta xem là phần công việc

của họ: "Mỗi người phải làm một bước, tôi không muốn làm hết thay họ!" Và thỉnh thoảng, ta còn hài lòng khi họ bị những khó chịu nho nhỏ: "Chuyện đó có lẽ sẽ dạy họ cư xử đàng hoàng hơn." Đó là *schadenfreude,* cái vui u ám khi thấy người khác gặp khó, nó là đối tượng của nhiều nghiên cứu trong tâm lý học vì nó khó hiểu và mơ hồ.

Một điểm cuối tôi thấy quan trọng là cần đi vững để đủ sức đi trước những người gặp khó, dù đó là trong đối đầu (để không trượt tới chỗ hung hăng) hay trong từ bi (để không bị thao túng hay lợi dụng). Đôi khi, tốt nhất là không đóng vai người hùng từ bi, nếu ta chưa sẵn sàng cho phút giây cụ thể này; có những bệnh nhân mà tôi khuyên nên tránh các tình huống như vậy vì tôi cảm thấy họ không đủ sức đương đầu.

ALEXANDRE: Để tốt đẹp hơn trong tự do và tình thương, nên nhận diện những người kéo ta xuống thấp. Vấn đề không phải là chạy trốn họ cũng không phải tránh né, mà chỉ là chú ý hơn nữa khi họ ở gần. Và điều này còn đúng hơn nữa khi một số người, do những phóng chiếu và kỷ niệm, dễ dàng khơi dậy trong ta sự tức giận, sợ hãi hay buồn bã. Một người bạn tâm sự với tôi rằng, khi về thăm mẹ, anh ta rất mực thận trọng: "Hơi giống như tôi đến Chernobyl. Tôi chực những sóng âm ập xuống mình." Và tôi có thể cam đoan rằng cậu con trai này yêu thương mẹ… Tôi tìm trong sự minh mẫn của anh ta một công cụ đáng kể để tôi lắng nghe cái la bàn bên trong, khi bao nhiêu là tạp âm cản trở một mối quan hệ lành mạnh. Để đánh tan các cơ cấu có hại cho một cuộc gặp gỡ thật sự, ta cần bỏ cái logic chiến đấu, bỏ găng đánh quyền anh ở phòng gửi áo và nhận ra tính dễ tổn thương của ta trước một số người. Khi ra khỏi thành kiến, ta làm tiêu tan sương mù dày đặc tách tôi với người để nhìn nhận họ mà không cay đắng.

Truyền thống triết học cho chúng ta mượn vài công cụ để cố hiểu điều đó. Trong *Protagoras,* Socrates có câu nói nổi tiếng: "Không ai cố ý hung ác." Chẩn đoán đặt ra như sau: kẻ ác trước hết là một người đau khổ, rõ ràng họ thiếu bình yên và niềm vui. Từ đó, ta có thể bắt đầu phát hiện trong cái hung hăng và bạo lực bao nhiêu là tín hiệu báo động, lời cầu cứu.

Chọn dịu dàng, từ bỏ sân hận đòi hỏi một sức mạnh vô song. Tại sao không kiêng khem lời nói và dứt khoát câm miệng khi những công kích và trách móc của ta chỉ kích động mọi chuyện thôi? Ở đây, sự khổ tu là ở chỗ không phản ứng thái quá, nhất là không thêm vào. Cũng nên nhắc mình rằng nếu không giải quyết được ngay lập tức mọi thứ thì cũng không quan trọng lắm. Dẫu ta nỗ

lực hết sức thì vẫn luôn có những người thích hành xác trong oán giận và sống trong giận dữ hơn. Một người quen nói với tôi rằng: "Tôi sẽ giận hắn cho đến hơi thở cuối cùng." Khi tôi gợi ý chị ta bỏ bớt chút giận này, chị ta đốp lại rằng chị không phải kẻ hèn, cũng chẳng phải kẻ yếu ớt... Thỉnh thoảng, để thật bất hạnh, ta thà chết còn hơn là chịu sai.

Tôi đồng tình với Christophe, cần có một sức mạnh ghê gớm để tránh cái logic chiến tranh. Khi từ sáng đến tối ta phải đương đầu một đồng nghiệp không ngừng làm đời ta thêm phức tạp, phải làm gì để ta không đi đến chỗ ác ý? Một điều vẫn chắc chắn là, ta càng định trong một sự bình yên sâu xa, ta càng có thể tránh xa cái ăn miếng trả miếng. Để nuốt dễ hơn các đối đầu, có một bài tập hay: xem kẻ làm tổn thương ta như nạn nhân mù quáng của sân hận. Và ta đâu nghĩ tới chuyện quở trách một kẻ mù giẫm phải chân ta ngoài đường...

MATTHIEU: Câu của Socrates - "Không ai cố ý hung ác" - đã dọn chỗ cho những cách giải thích khác nhau. Dường như, theo một câu khác của Platon, Socrates muốn nói đến sự vắng mặt một trọng tài tự do. Thật ra ông cũng nói trong Protagoras: "Tất cả những ai làm những điều xấu xa sai trái thì đều làm bất đắc dĩ." Vấn đề người trọng tài tự do là một trong những cái phức tạp hơn. Một số nhà khoa học thần kinh nói rằng, tạm thời, không thể làm gì khác ngoài cái ta đã làm, vì hành vi của ta là kết quả của một loạt quá trình não mà ta không ý thức được và ta không thể làm chủ. Ta có thể đáp lại rằng tuy thế ta có năng lực làm chủ cảm xúc của mình và làm mất tác dụng những ý nghĩ không mong muốn; đồng thời, về lâu dài, chắc chắn là ta có thể chuyển hóa những nét tính cách của mình khi luyện tâm.

Đôi khi, rõ ràng là có những người chủ tâm muốn làm hại người khác. Câu hỏi, có lẽ không phải câu mà Socrates giải đáp, là biết có hay không những người làm điều xấu chỉ để làm hại. Theo các nghiên cứu trong tâm lý học, câu trả lời là không. Các phương tiện truyền thông và tiểu thuyết thích gợi cái xấu ở trạng thái thuần túy. Rất nhiều phim quay những con quái vật hay người đột biến muốn làm hại chỉ để làm hại và khoái trá cái ác mặc sức chúng gây ra. Nhưng, như công trình tổng hợp của nhà tâm lý học Roy Baumeister cho thấy, trong tác phẩm *Evil* (Cái ác), cái ác tuyệt đối là chuyện hoang đường. Ngay cả những người làm chuyện tàn ác khủng khiếp nhất cũng tin là mình đang tự vệ trước các lực lượng xấu xa. Những người trả thù tin chắc là họ chính đáng về đạo đức khi dùng bạo lực sửa lại cái sai mà người ta làm với họ. Cách giải thích của họ về thực tại, dù là lầm lạc, song cho phép ghi nhận

rằng dường như không ai trong họ bị thúc đẩy bởi cái mong muốn làm hại chỉ để làm hại.

Theo đạo Phật, cái ác tuyệt đối không tồn tại bởi lẽ, như tôi đã nhắc lúc nãy, mọi con người, dù họ gây kinh hoàng quá mức, trong sâu xa, trong bản tâm họ, luôn có một tính chất bất biến sánh được với khối vàng tự nhiên rơi trong bùn, một tính chất mà ta gọi là "Phật tính".

Những người sa vào bạo lực khẳng định là chính nghĩa của họ đúng đắn và quyền của họ bị nhạo báng. Ngay cả khi cái họ nói là bóp méo thô thiển thực tại, ta chỉ còn cách chú ý đến động cơ của họ nếu ta muốn ngăn ngừa những bùng phát bạo lực mới. Alexandre đã trích dẫn Spinoza: "Đừng chế nhạo, đừng khóc lóc, đừng thù hận, mà hãy hiểu." Đó là điều đầu tiên phải làm. Người sĩ quan cảnh sát giám sát cuộc hỏi cung Anders Breivik, tên cuồng tín gây ra tội ác hàng loạt ở Na Uy năm 2011, khuyên rằng "hãy lắng nghe tích cực": cần hỏi tên tội phạm xem hắn giải thích thế nào cái mình đã làm. Để ngăn ngừa cái ác nổi lên lại, điều cơ bản là nắm vững trước hết rằng, ban đầu, tại sao và làm sao nó lại diễn ra.

Nếu ta quan sát làm sao một nạn diệt chủng xảy ra chẳng hạn, ta sẽ nhận thấy rằng gần như ta luôn nguyền rủa trước, xem một nhóm người riêng biệt là mất nhân tính và đánh đồng họ. Những người này không còn là người như các anh hay tôi, có một gia đình, những niềm vui và nỗi đau. Họ trở thành một giuộc, ta chỉ còn có thể phân biệt họ bằng số chứng minh nhân dân. Ta cũng tự làm mình mất đi sự nhạy cảm trước những nỗi khổ mà ta sẽ bắt họ chịu khi biến việc giết người thành phận sự hay thành hành động giải cứu chung. Chính như vậy mà ta dần dần có các hành vi trước kia ta xem là không nghĩ nổi.

CHRISTOPHE: Tôi đồng tình với anh, rõ ràng Socrates muốn nói rằng trong bản tâm thì không ai hung ác… Hẳn là không ai xấu, nhưng ta có thể hung ác một cách cố ý, hoàn toàn. Có những sự việc đáng sợ; tôi không biết sự tàn bạo của những việc này có cố ý không, nhưng nó thật toàn triệt. Tôi nhớ hai đứa trẻ 12 tuổi đã bắt cóc một thằng bé 5 tuổi và tra tấn nó theo kiểu ghê tởm, ở Anh. Điều này đặt ra vấn đề bệnh nhân cách: một số người có một loại bất lực sinh học không có lòng thấu cảm, đây là những kẻ khuyết tật lòng từ bi. Tôi không biết tiểu sử những thằng bé này, nhưng theo mọi bằng chứng thì đây là những đứa mồ côi lý tưởng, giá trị, niềm tin về sự quý trọng mạng người, và những câu chuyện này nhấn mạnh sự cần thiết phải giáo dục từ bi. Ta không thể tức giận

chúng về chuyện này, nhưng đây là những người tiềm tàng rất nhiều nguy hiểm cho người khác. Phương pháp của ta không thể ngây thơ: ngoài từ bi mà con người ai cũng xứng đáng, thỉnh thoảng cũng cần triển khai giáo dục, cưỡng chế...

MATTHIEU: Dù có thế nào, không bao giờ nên xem lòng nhân từ như một sự nhu nhược, một gánh nặng hay hy sinh, mà như chọn lựa tốt nhất, ngay cả trong các hoàn cảnh có vẻ phức tạp hơn, như trong trường hợp mấy đứa trẻ mất sạch thấu cảm này. Đây cũng là cách tốt nhất để bảo tồn tính chính trực của ta và là nguồn khích lệ cho phép ta cầm cự trong nghịch cảnh. Triết gia Miguel Benasayag đã bị tra tấn trong các nhà tù Argentina. Anh nói tôi rằng cái cứu anh là, ngay cả trong những giờ khắc tồi tệ nhất, lũ người tra tấn anh cũng không bao giờ bẻ gãy được phẩm giá sâu xa của anh. Một bác sĩ của đức Đạt-lai Lạt-ma, bác sĩ Tenzin Chödrak, đã trải qua hai mươi lăm năm trong các trại lao động cưỡng bức. Ông không có thông cảm nào đối với bọn tra tấn, nhưng ông đã không nhượng bộ sự hận thù. Sau các màn tra tấn, bao giờ ông cũng tìm lại được lòng từ bi của mình. Ông tự nhủ những kẻ tra tấn là bọn tâm thần, họ bị tẩy não và xứng với lòng từ bi của ông hơn là thù hận. Đó là cái đã cứu ông. Điều ông sợ hơn hết là mất đi lòng từ bi đem lại ý nghĩa cho sự sống của mình.

CAN ĐẢM ĐỂ VỊ THA VÀ BẤT BẠO ĐỘNG

CHRISTOPHE: Thấy những người ái kỷ như những "ăn mày bản ngã", những kẻ chìa bát xin công nhận, để ta cho họ lý trí là một ẩn dụ hay mà cậu nêu ra cho chúng ta, Alexandre! Khi cậu nói rằng ta cần nỗ lực thấy cơn giận của người khác như một lời cầu cứu, tôi ngẫm về một cái nhìn đã thay đổi trong tôi: thường, ta có khuynh hướng thấy sự tử tế là yếu đuối, trong khi đó thì trong ngạo mạn và hung hăng tôi mới thấy các dấu hiệu yếu đuối. Bao giờ những người bị xã hội xem là yếu đuối không còn là người tử tế nữa, mà hung hăng, hung dữ, kiêu mạn, xã hội mới thật là tiến bộ!

ALEXANDRE: Thường, ta ném ra một lập luận giảo quyệt để trốn tránh trong một đời ích kỷ. Có ai chưa bao giờ nói: "Đồng ý, nhưng tôi đâu phải mẹ Teresa", hoặc: "Ở đây đâu thấy ghi Cha Pierre"? Nỗi sợ ngấm ngầm là nỗi sợ mình bị ngốn nếu ta nghĩ đến người khác nhiều hơn một chút... Và ta thấy cả lô ngạn ngữ để bào chữa cho những hèn nhát, kiểu như: "Mỗi người lo cho mình, để Chúa Trời lo cho tất cả."

CHRISTOPHE: Phải, nhưng tiếc là có những văn hóa doanh nghiệp và văn hóa gia đình, mà ở đó tín điều của các cá thể là khi tỏ ra hiền từ thì ta đặt mình trong nguy hiểm. Tôi có một người bạn giáo sư y khoa có phương châm: "Nếu anh bơi với cá mập, trước hết đừng để chảy máu." Với anh ta, tôi tử tế, đó là vì tôi đã bỏ sự nghiệp đại học và, chính vì thế, tôi không tranh đua với ai: anh ta nghĩ rằng ở mức độ trách nhiệm của anh ta thì điều đó là không thể. Có lẽ anh ta có lý? Khách quan mà nói, có những môi trường mà tử tế và nhân từ không dễ, không được đánh giá cao cũng không được hiểu.

Ngộ nhận xung quanh chuyện từ tâm bị cảm thấy như yếu đuối còn làm tôi nghĩ đến cuốn sách của Thomas d'Ansembourg, *Đừng tử tế nữa, hãy chân thật.* Cái tựa này đặt ra cho tôi rất nhiều vấn đề, dẫu cuốn sách hay và tôi rất quý tác giả, dẫu nó đáp ứng một nhu cầu của mọi người là hiểu rằng không chỉ có tử tế mới thay đổi được thế giới. Tại sao? Vì nó kêu gọi bằng cách nào đó lấy đi sự tử tế để thay vào một kiểu chân chính sẽ được miễn lòng tử tế. Vậy mà, với các bệnh nhân nhút nhát của tôi hay người mắc chứng sợ xã hội, những người có cảm giác "bị lừa" vì họ quá tử tế và họ nghĩ rằng giải pháp duy nhất là bớt tử tế, tôi chỉ cố giải thích rằng chuyện này không một chiều. Thật sai khi nghĩ nếu ta đi quá xa về phía tử tế, ta sẽ tự động mất đi khía cạnh sức mạnh. Nói cách khác, ta có thể đứng vững ở một mức độ cao lòng tử tế và một mức độ cao sức mạnh! Nhất là việc này không làm hao vơi gì sự tử tế mà còn trau dồi thêm tính quyết đoán.

MATTHIEU: Theo tôi nghĩ, cách duy nhất để đúng, đó là tốt. Lòng tốt hài hòa với trạng thái bên trong sâu xa của ta, không còn đảo điên và tam độc như ác tâm, ngạo mạn và đố kỵ. Trái lại, ác tâm thường làm ta xa cái tương hợp với chính mình này. Cả lòng tốt và hạnh phúc đều đi từ sự hài hòa với chính mình. Platon nói: "Người hạnh phúc nhất là người trong tâm hồn không gợn chút hung ác nào."

Tôi muốn quay lại sự yếu đuối mà ta thường gắn liền với tử tế, nhẫn nhục và bất bạo động. Thật ra, cần nhiều can đảm hơn nữa để làm một thầy tu Miến Điện chân trần trước một toán lính sẵn sàng nã súng. "Satyagraha", phong trào bất bạo động Gandhi phát động, có nghĩa là "sức mạnh của chân lý". Lúc đó có hành trình muối mà Gandhi mở đầu năm 1930 để thách thức nhà cầm quyền Anh: ra khỏi am cùng vài chục môn đệ, Gandhi đi bộ 400 km đến tận bờ Ấn Độ Dương. Giữa đường, rất nhiều người ủng hộ đi theo ông. Quân đội Anh cố cản bước tiến của họ. Họ bị đánh đập, nhưng không lúc nào họ đáp trả bằng bạo lực, và họ cứ tiến lên

dưới những đòn roi. Các lực lượng trị an cuối cùng phải để họ qua, và đó là một đám đông hàng nghìn người tới bờ biển. Ở đó, Gandhi cầm trong tay nắm muối, một hành động xâm phạm độc quyền của nhà nước vì họ buộc tất cả người Ấn, kể cả những người nghèo, đóng thuế muối và cấm thu hoạch muối. Đám đông theo gương ông và làm muối. Khi tin loan ra, khắp xứ dân chúng làm nước bốc hơi và công khai thu hoạch muối của người Anh. Hàng chục ngàn người bị ném vào tù, có cả Gandhi. Nhưng phó vương Anh cuối cùng cũng nhượng bộ trước quyết tâm của họ. Ông ta thả mọi tù nhân và cho người Ấn quyền thu hoạch muối. Hành trình này tạo thành một bước ngoặt trong cuộc đấu tranh bất bạo động vì độc lập dân tộc Ấn.

CẠN KIỆT, BẤT LỰC, CHÁN NẢN

MATTHIEU: Các năng lực vị tha của chúng ta có giới hạn hay chăng? Eve, con gái của Paul Ekman chẳng hạn, làm việc ở San Francisco trong dịch vụ giúp đỡ khẩn cấp những người có nguy cơ chết nếu ta không đến giúp. Ta đưa họ đến một nơi yên tĩnh, giúp họ lo vệ sinh thân thể, cạo râu cho họ, cho họ áo quần tử tế, cho họ ăn và giữ họ ở lại một thời gian. Nhưng, hết hai tuần, vì không có kinh phí, cần phải trả họ ra đường. Eve thú nhận là cuối cùng cô cảm thấy hoàn toàn bất lực, vì các can thiệp của họ đòi hỏi bỏ vào rất nhiều cảm xúc, làm điều tốt nhưng cuối cùng không giải quyết được cốt lõi vấn đề.

Làm gì trong những hoàn cảnh như vậy? Nói gì với những người mà cái đau thể xác giày vò không ngơi nghỉ? Nói gì với cha mẹ của một người thiểu năng trí tuệ? Với những người có cha mẹ muốn được chết không đau đớn? Lòng vị tha ở đây chỉ có thể đi cùng sự khiêm tốn, nhất là khi giải pháp không hiển nhiên cũng không tức thì. Ta có thể khuyên người khác thực hành chánh niệm về cái đau, nhưng khi cái đau này tàn khốc và ta không thấy nó chấm dứt, điều đó không có nhiều tác dụng.

Trong các trường hợp này, ngoài những khuyên nhủ ra, chỉ một sự hiện diện yêu thương và nồng ấm, xuất phát từ trái tim, mới an ủi được đôi chút. Người không nhà sẽ biết mình không bơ vơ, biết rằng có những người thật lòng quan tâm đến số phận của anh ta, dẫu họ không thể đem lại mọi thứ anh ta cần. Những người đau khổ, những người tuyệt vọng, những người sắp chết sẽ biết rằng có người yêu thương họ.

Ta chịu được một cái đau thể xác, dẫu là dữ dội, nếu ta biết rằng

nó chỉ kéo dài một thời gian. Nhưng không biết nó sẽ kéo đến bao giờ và không làm gì được để kiểm soát nó thì không chịu nổi. Chuyện này làm xói mòn nội lực và sức bền bỉ của ta. Các vận động viên sẵn lòng chịu cái đau gắn liền với luyện tập, nhưng khi cái đau đột xuất, không thấy trước và không có nghĩa lý, khi một tay đua xe đạp ngã trên đường chẳng hạn, cái đau khó chịu hơn nhiều vì nó không để làm gì cả.

CHRISTOPHE: Anh có lý khi gợi lên vấn đề những người giúp đỡ… Mọi y sĩ đều cần sẵn sàng đương đầu các tình huống mà họ ở vào địa vị của Sisyphe: nỗ lực của họ tạo ra một sự cải thiện và, ngay khi bệnh nhân ra khỏi cơ sở, họ rơi trở lại như cũ. Đó không may là trường hợp của những người nghiện ma túy, bị các rối loạn nhân cách hay tâm thần phân lập. Chúng tôi thường đề cập đến vấn đề này khi thúc đẩy hay giám sát một đội y sĩ, vì chúng tôi biết rằng đó là trở ngại chính trong việc duy trì động cơ đi cùng những bệnh nhân này. Và một trong những cách an ủi và dẫn đến chỗ suy ngẫm là nói: "Không có gì các bạn làm là vô ích cả; nếu trong mười lăm ngày các bạn giúp một người vô gia cư được sạch sẽ, khô ráo ấm áp, nhận được sự quan tâm, tử tế, trắc ẩn, thì dẫu cho họ trở lại như cũ, các bạn cũng đã đem lại cho họ mười lăm ngày đàng hoàng, và có lẽ điều đó quý giá, cho hiện tại và sau này, hơn là chúng ta hình dung được khi làm. Chắc hẳn khó mà không tập trung vào kết quả để hài lòng với ít ỏi ta đem lại được, và trong những trường hợp như vậy, tôi thường nghĩ về Sisyphe của Camus, người cứ đẩy tảng đá lên đến đỉnh để rồi lại thấy nó lăn xuống thung lũng. Nhìn bề ngoài những nỗ lực này có vẻ vô lý, nhưng, như lúc cuối nhà văn nói, 'cần hình dung là Sisyphe hạnh phúc'."

Không phải đi tìm trong thần thoại học, nhưng khi tôi nản lòng vì cảm giác vô ích trong các nỗ lực đã làm cho một bệnh nhân, tôi tự nhủ rằng thời gian tôi đã cho họ, những giây phút mà họ tìm thấy một chút ngơi nghỉ, tất cả những điều đó vẫn tốt hơn là một mình đối mặt khó khăn, dù sau đó chuyện gì xảy ra đi nữa.

ALEXANDRE: Tôi thích nhớ lại lời khuyên mạnh mẽ của Jean XXIII, trong *Nhật ký tâm hồn,* đó là hãy làm mỗi việc như thể Chúa Trời tạo ra chúng ta chỉ để làm điều đó. Cái trực cảm này phù hợp với một nguyên tắc lớn trong Thiền tông: toàn tâm vào cái ta làm, ở đây và lúc này, không xao lãng.

MATTHIEU: Theo quan điểm đạo Phật, không có chỗ cho chán nản. Bồ Tát nguyện làm việc vì lợi lạc của chúng sinh, không chỉ trong vài khoảnh khắc, vài ngày hay vài năm, mà vô lượng kiếp,

chừng nào còn chúng sinh chịu khổ. Một trong những bài kệ thức tỉnh nhất của Tịch Thiên viết thế này:

Chừng nào còn vũ trụ

Chừng nào còn chúng sanh,

Con nguyện còn ở lại

Diệt khổ trên thế gian!

Lòng can đảm xuất phát từ lòng từ bi là một trong những phẩm chất chính của Bồ Tát. Lý do duy nhất của vị ấy để tồn tại và tái sinh trong vòng luân hồi, thế giới do vô minh và khổ quy định, là giúp người khác thoát khỏi đó.

CHRISTOPHE: Để bổ sung cho suy nghĩ này, tôi tin rằng có một số sự phục vụ hay sứ mệnh ta không thể hoàn thành chỉ trong vài năm. Chẳng hạn ta biết rằng, trong các khoa ung thư bệnh nhi, nơi ta thấy trẻ em chết, các y sĩ cần ra đi sau một thời gian, vì không thể luôn cho cái tốt nhất mình có khi thường xuyên phải đối mặt những câu chuyện thương tâm này. Hơn nữa, nhu cầu trao đổi và trợ giúp nhau giữa các đội là rất lớn. Ngày còn ở Toulouse, tôi giám sát một nhóm người nghe trong Hội Ái hữu SOS. Thỉnh thoảng họ trải qua một cảm giác bất lực: mọi người gọi điện thoại, ta cố kích bẩy tinh thần họ, họ gác máy, và ta không biết họ có tự sát không, họ có đỡ hơn không. Do đó mà cần tự trấn an, chia sẻ, đi tư vấn…

ALEXANDRE: Để tránh cạn kiệt và chán nản cho y sĩ, cũng như người đối mặt một căn bệnh kinh niên hay các thử thách cứ lặp lại, cần cấp bách xây dựng một nghệ thuật sống giúp ta không chết chìm. Trước hết, để chống lại sự kiệt sức, phải nhận ra cái thật sự nạp năng lượng lại cho ta. Không có thiền và cầu nguyện, có lẽ tôi sẽ không còn trên đời này nữa. Và khi mà mọi thứ đều kêu gọi trốn chạy thì việc dám ngừng phòng thủ một lúc, cứ thản nhiên không khác gì một trận chiến. Mỗi người cần tìm thấy cho mình một nghệ thuật sống. Không có khuôn mẫu cũng không có công thức màu nhiệm. Khi đầy thất vọng, tôi cũng muốn gọi điện cho một thiện hữu để giúp tôi lại lên đường: sự lắng nghe nhân từ của anh ta, tình thương vô điều kiện và không có đánh giá giúp tôi chấp nhận những vết thương và tìm thấy sức mạnh để leo dốc. Tôi không tin rằng địa ngục là người khác.

MATTHIEU: Với tôi thì rõ ràng rằng địa ngục là bản ngã!

ALEXANDRE: Cái ý người tự lập thân có gì đó đáng sợ. Chúng ta dấn bước trên một con đường tâm linh, hành thiền và cầu nguyện, từ đó rút ta ra khỏi cái trần tục để yêu thương người khác thật lòng, cùng đi lên. Bao nhiêu vết thương và thất vọng cản trở ta trọn vẹn là mình và cao cả yêu thương loài người… Ra khỏi tính toán và cái bề ngoài, cầm lấy gậy hành hương và từ phút này tận tụy với một đời vị tha hơn thì không có gì là siêu phàm. Thiên chức của các tôn giáo và truyền thống tâm linh lớn là nhúng mình trong đại dương yêu thương vô vụ lợi và vô điều kiện có sẵn ở sâu thẳm lòng ta. Trong chuyện này, cái nhìn của các con giúp tôi rất nhiều. Bên cạnh chúng, tôi học cách yêu thương và vẫn chưa hết ngạc nhiên: khuyết tật của cha chúng, cái vụng về, vô vàn yếu đuối… tất cả những cái bóng này giống như được mặt trời tình yêu của chúng bao bọc.

Nếu tôi qua được sau chuyến đi Hàn Quốc, tôi mong được lập một chốn an cư mà những người thực hành vừa thiền phần lớn thời gian trong ngày vừa tiếp tay giúp đỡ thật thiết thực những người khuyết tật, hay những người đang chịu thử thách.

MATTHIEU: Đấy là cái mà Jean Vanier làm với các cộng đồng Arche, hơn một trăm người trên thế giới, ở đó những người tình nguyện sống với người khuyết tật, nhất là những người thiểu năng trí tuệ, như trong một đại gia đình.

ALEXANDRE: Vậy thì tuyệt vời quá. Lắm lúc, các giai đoạn thiền có nguy cơ cách ly ta với thế giới. Trốn kỹ trong một góc, tách rời, ta làm điều tốt cho mình mà quên những người thiếu thốn. Do vậy mà tôi ước mơ một ngày kia lập nên một nơi mà tình đoàn kết và tu hành nắm tay nhau. May sao, có những ví dụ tuyệt vời như các cộng đồng Arche, các nhóm người quán tưởng cống hiến đời mình cho người khác và biết bao vui vẻ phủ định chủ nghĩa cá nhân nữa. Tu viện Lopburi cũng là một hòn đảo từ tâm giữa bể khổ này: cách Bangkok hai giờ đi tàu về phía bắc, ngôi đền này, ngay từ đầu đại dịch, đã tiếp nhận hơn ba trăm nạn nhân HIV. Trong những giờ tàn sát, các sư ân cần chăm sóc người bệnh rất mực dịu dàng. Khi không còn thuốc men nào, khi bệnh nhân chết dần, các sư dành cho họ một tình thương trọn vẹn cho đến phút cuối, sắc thuốc cho họ uống, chơi nhạc cho họ nghe với cả tấm lòng, có mặt ở đó. Emmanuel Tagnard đã cống hiến một phim tài liệu tuyệt vời cho những người hùng của lòng từ bi này.

Còn món quà nào đẹp hơn, khi y học không thể làm gì hơn, là không tiếc với người bất hạnh cái nồng ấm con người, lòng từ bi vô biên? Và không cần đợi các tình huống bi thảm như vậy để lan

tỏa bình yên, niềm vui và tình yêu.

Tận tụy trong lòng vị tha, suy cho cùng là thoát khỏi ngục tù, giải phóng mình khỏi bản ngã. Không có gì sai khi vất hòn đá cột chân này đi… Và trước khi muốn thành thánh, tôi cũng đã có thể cống hiến năm phút, hay hơn một chút, để an ủi người khác, làm lợi lộc cho người khác. Dự định này vượt quá các khả năng của cái tôi nhỏ bé không đủ sức vượt ngọn núi này. Cũng vậy, để tận tụy với người khác, ta phải ra khỏi những chứng loạn thần kinh của ta và làm việc để phát hiện niềm vui, tình yêu giữa đời sống. Mỗi sáng, ta có thể lặp lại lời thệ của Bồ Tát, thoát các quy luật tai quái của vòng luân hồi và chạy đi giúp những ai oằn mình dưới gánh nặng. Trong khi hành thiền không biết mệt mỏi, tôi có thể học cách bơi trong bể khổ bao la và chìa tay cho những người đang ngoi ngóp. Thực ra, đời sống tinh thần giúp ta nổi và ứng cứu những người đang vùng vẫy. Những đạo lý lớn cũng là những tấm bè, tạm bợ, để cùng băng qua bão tố. Và cái cấp bách là đem một chút ngơi nghỉ cho người chống chọi đã lâu lắm rồi và người còn mãi trầm luân.

THỰC HÀNH TỪ BI

MATTHIEU: Trong đạo Phật có một thực hành mà thoạt trông thì có vẻ nghịch lý, nhưng lại rất mạnh mẽ. Ta bắt đầu bằng nhận thức rằng, khi ta khổ, không phải một mình ta khổ. Có những người còn khổ hơn ta. Ta bèn tự nhủ: thay vì nổi loạn, tại sao không ôm cả cái khổ của người khác với tình thương và từ bi? Ta thường có khuynh hướng nghĩ rằng ta đã có đủ vấn đề nên không thể gánh thêm khổ của người khác. Thế nhưng, cái xảy ra hoàn toàn ngược lại. Khi ta nhận vào mình cái khổ của người khác, rồi khi trong tâm ta chuyển hóa và làm nó tiêu tan bằng sức mạnh của lòng từ bi, điều này không những không làm nhiều thêm những giày vò của ta mà lại làm cho nó nhẹ nhàng hơn.

Làm sao thực hành điều này? Ta bắt đầu bằng cách cảm nhận một tình yêu sâu đậm đối với ai đó đang khổ, đầu tiên là một người thân yêu, rồi ta hồi hướng hạnh phúc của ta cho họ và nhận về mình khổ của họ bằng cách hít vào thở ra. Khi thở ra, ta cũng đồng thời gửi đến cho họ không khí mà ta đẩy ra niềm vui, hạnh phúc và mọi phẩm chất của ta dưới dạng một mật hoa trắng, tươi sáng. Lúc đó ta nghĩ rằng nếu tính mạng họ đang lâm nguy, nó sẽ kéo dài; nếu họ nghèo, họ sẽ có được mọi thứ họ cần; nếu họ bệnh, họ sẽ sớm khỏe lại; và nếu họ bất hạnh, họ sẽ tìm thấy niềm vui và an lạc. Rồi, dần dà, ta mở rộng thực hành này ra đến tất cả chúng

sinh chịu khổ.

Lúc ta hít vào lại, ta hình dung mình nhận vào mọi cái đau thể xác và tinh thần của những người này, kể cả những cảm xúc tiêu cực của họ, dưới dạng một bóng mây âm u. Bóng mây này thấm vào ta qua hai lỗ mũi và tan biến không để lại dấu vết trong tim ta, mà ta hình dung như một khối ánh sáng. Có thể thực hành bài tập này bất cứ lúc nào, trong các buổi thiền chính thức hay giữa các sinh hoạt của ta.

Đây không phải là một thực hành hy sinh, vì khổ được từ bi chuyển hóa. Tôi có biết một nhà sư đã miệt mài thực hành này cho đến hơi thở cuối cùng. Vài giờ trước khi qua đời, thầy viết một lá thư cho Khyentse Rinpoche, trong đó thầy viết: "Tôi ra đi trong khi hoan hỉ nhận về mình cái khổ của mọi chúng sinh, để họ được giải thoát, và tôi cho họ tất cả những gì tốt đẹp tôi có trong mình, và tất cả những lợi lạc tôi đã làm được trong đời."

Thử nghĩ xem một ngày kia tôi nghe có người khuyên điều ngược hẳn: "Lúc anh đang có quá nhiều đau khổ, hãy hình dung là, khi anh thở ra, khổ của anh sẽ bị tống ra ngoài vũ trụ!" Ta thấy muốn nói: "Cảm ơn nhiều lắm! Anh tử tế quá…"

CHRISTOPHE: Phải, khi làm vậy, ta thêm vào cái ô nhiễm, đây đâu chỉ là một cách biểu tượng… Lúc tôi thúc đẩy các buổi tập chánh niệm với bệnh nhân khi họ quay lại sau chu kỳ tám tuần ban đầu, tôi nói họ thực hành bài tập thiền này trong động tác mà ta nối từ bi, tình thương và hít thở: khi hít vào, ta nhận khổ của người khác, không phải để tích trữ mà để phơi chúng ra trước ánh sáng tình yêu của mình. Cái này hơi giống như một máy chạy bộ đẩy những nỗi khổ này ra dưới ngọn đèn yêu thương của ta, tình yêu của ta, dịu dàng của ta. Hãy chú ý, lúc này, ta không giống một cái rây trong nhà bếp làm chất dầu mỡ đọng lại! Ta không giữ khổ trong mình, mà ta thêm vào đó tình yêu của ta, soi rọi chúng và làm mềm chúng đi bằng tình yêu của mình, rồi ta để chúng tan biến. Những người tham gia cũng thấy trong thân họ cái bản chất đúng mực và vô biên của từ bi, họ hiểu rằng ta không bao giờ khổ một mình, và ta luôn có thể nghĩ đến khổ của người khác, không nhất thiết phải tìm thấy giải pháp, cũng không đàn áp nó đi, mà chỉ cố đem lại những hành động yêu thương nho nhỏ, những ý nghĩ yêu thương, những tâm ý yêu thương. Và khi ta nối cái này với hơi thở, nó sẽ rất mạnh, rất xoa dịu. Tất nhiên, ta cũng có thể làm như vậy cho chính mình và khổ của mình, trong khuôn khổ nhân từ và từ bi cho bản thân.

TỪ BI VỚI CHÍNH MÌNH

MATTHIEU: Mới đầu, trước khi biết các chuyên gia như Paul Gilbert và Kristin Neff, mỗi lần nghe nói về ý niệm từ bi với chính mình này, tôi nghĩ đó là lấy lại lòng từ bi vì tính ái kỷ. Tôi đã sai. Tôi cũng đánh giá thấp số người mà với họ cái ý mở rộng lòng từ bi ra cho người khác là rất đau đớn vì chính họ cũng đang khổ. Tôi rụng rời khi biết rằng hành vi tự cắt xẻo ảnh hưởng tới 10% đến 15% trẻ vị thành niên ở Tây Âu, đặc biệt là những cô gái trẻ, một số lớn họ đã trải qua tuổi thơ chấn động. Tôi mới nhận ra rằng khả năng yêu người khác nối liền với năng lực yêu thương bản thân, và những người muốn cái xấu cho mình rất khó mà dung chứa tình yêu và từ bi cho người khác. Tôi cũng được biết các công trình của nhà tâm lý học Mỹ Kristin Neff, cô đã chỉ ra rằng phát triển từ bi với chính mình có nhiều cái lợi, nhưng không vì thế mà tính ái kỷ cũng tăng theo.

Làm sao nối ý niệm từ bi với chính mình này với lòng từ bi như đạo Phật quan niệm? Từ tâm với mình trả lời cho câu hỏi: "Cái gì thật sự tốt cho mình?" Câu trả lời hợp lý là: "Làm bớt khổ". Do vậy ta quan tâm đến những cách thức để làm vơi nỗi khổ riêng. Vượt qua được giai đoạn này rồi thì càng lúc càng dễ tự nhủ: "Suy cho cùng, người khác cũng đang trong cảnh ngộ như mình, nên họ cũng hết khổ thì thật đáng mừng."

Những người cảm thấy khinh bỉ hay hận thù bản thân cần nhận thức rằng không phải họ không xứng đáng được mọi người yêu thương, rằng họ có trong mình tiềm năng để thay đổi, rằng một ngày nào họ có thể cảm nhận được thanh thản nội tâm và bất hạnh của họ không bao giờ là tất yếu. Cái hòa giải với chính mình này là điều kiện tiên quyết không thể thiếu để mở lòng với người khác.

CHRISTOPHE: Đúng, quan trọng là thông điệp của ta được hiểu rõ. Ta gợi nên tầm quan trọng của sống vị tha, nhưng thỉnh thoảng ta nói với những người mà, như anh vừa nói, chưa đi qua các giai đoạn tiên quyết, và với họ đó là một sứ mệnh bất khả thi hay nặng nề. Rất nhiều người có một động tác đầu tiên là coi thường, như anh mô tả trong trường hợp vừa rồi, việc từ bi với chính mình: "Cái trò sẽ làm mọi người coi mình là trung tâm hơn nữa là gì đây?" Thế rồi, khi phản xạ này qua, ta đào sâu thêm, ta đi nói chuyện với các nhà lý luận, các nhà thực nghiệm và các thầy thuốc lâm sàng rồi ta phát hiện ra rằng thực ra, trong từ bi với mình có nhiều chiều kích, trong đó có sự dịu dàng và quý trọng

bản thân. Chúng tôi thường nói với bệnh nhân: "Hãy tôn trọng mình như anh chị tôn trọng bạn thân nhất của mình." Khi một người bạn nếm trải thất bại, ta không nói với họ: "Anh là cái đồ bỏ đi!", mà đúng hơn: "Ta hãy xem xem có chuyện gì…"

Trong liệu pháp tâm lý ta thường gặp những người dùng bạo lực khủng khiếp với bản thân. Cũng vậy, cái chính yếu trong từ bi với chính mình là ý thức rằng khổ là một phần trong kinh nghiệm con người, rằng khi ta khổ, ta đứng bên cạnh vô số người khác cũng chịu khổ. Và mục đích không phải là nói: "Có những cái khổ còn nặng nề hơn của anh", cũng không phải: "Đâu phải chỉ có mình anh khổ"; ta cũng không tìm cách ngăn khổ tồn tại. Mục tiêu là hiểu rằng, suy cho cùng, cái khổ này là một kinh nghiệm chung của con người và thực ra, khi tôi khổ, tôi không một mình, không bất thường, không cô lập; chỉ là trong một nhân loại cùng chịu chung.

Chính vì vậy mà, từ khi làm thầy thuốc tâm thần, tôi tin chắc rằng ta chăm sóc mọi người thành nhóm thì tốt hơn. Ở bệnh viện Sainte-Anne, trong khoa tôi làm việc, chúng tôi cố hết sức làm các trị liệu nhóm: tôi luôn đau lòng nhận thấy là những người mắc các chứng sợ, trầm cảm, ám ảnh đến với các nhóm mà đinh ninh rằng một mình họ chịu nỗi khổ lạ lùng như vậy, mãnh liệt như vậy, một mình họ không thể ra khỏi… Nói tóm lại, họ có cảm giác đơn độc và bất thường kinh khủng. Rồi bỗng đâu, chúng tôi bắt đầu làm việc theo nhóm, mỗi người kể câu chuyện của mình và nhận ra kinh nghiệm khổ là chung, đó không phải dấu hiệu kém cỏi hay bất lực, mà chỉ là một dấu hiệu của loài người.

LỜI KHUYÊN CỦA CHÚNG TÔI ĐỂ SỐNG MỘT ĐỜI VỊ THA HƠN

Tách khỏi mình một chút

ALEXANDRE

- Duy trì khả năng xúc động, cảm động vì người khác: cái nguy, khi ta khổ sở trong đời, là mặc áo giáp, thậm chí đoạn tuyệt hẳn với người khác. Cũng vậy, khi học theo Đức Phật và Ki Tô, những vị đã sống không cần kế hoạch hành động, ta có thể dọn trống chỗ trong việc sử dụng thời gian, vẫn mở lòng với cái cuộc đời đem lại cho chúng ta ở đây và lúc này, cho các gặp gỡ.

• Rộng lòng mà không bị cái mong muốn chiều lòng nuốt chửng: phát hiện ra sự tự tại trong tâm là một nhiệm vụ thiêng liêng. Làm sao đạt được điều đó nếu như ta nhất nhất nghe lời bản ngã, nếu ta hoàn toàn quy hàng dư luận? Chuyển từ mong muốn làm hài lòng sang tình yêu thuần khiết, vô vụ lợi, không vì lẽ gì, và ngay lập tức, có những hành động vị tha.

• Mở rộng tình yêu tôi đem đến cho người thân ra cả nhân loại: có một cuộc đời *bởi* người khác, xuất phát từ sự phụ thuộc và mong muốn làm hài lòng, cùng một cuộc đời vì người khác, kêu gọi cống hiến một cách phóng khoáng vui vẻ mà không nghĩ lại. Lời của Jesus làm tôi đến gần điều đó: "Nếu ai muốn theo ta thì phải liều mình, vác thập tự giá mà theo ta."

Có thể nhân từ vô điều kiện với người khác

MATTHIEU

• Không kinh hoảng vì thực hành lòng vị tha vô điều kiện khi tự nhủ rằng nó quá sức ta. Đừng bao giờ nghĩ: "Khổ của người khác thì không phải việc của mình."

• Không tự trách mình vì không làm cái vượt quá sức của mình, mà tự trách khi ngoảnh mặt đi lúc ta có thể hành động.

• Ở mức độ thấp hơn mà nói, có thể tập từ tâm và từ bi như bất cứ kỹ năng thể chất hay tinh thần nào.

• Dùng khả năng tự nhiên của ta là nhân từ đối với người thân làm xuất phát điểm để mở rộng lòng nhân từ ra xa hơn gia đình và những người mình thương yêu.

Sử dụng đúng lòng nhân từ

CHRISTOPHE

• Đừng bao giờ quên nhân từ với chính mình! Điều này sẽ làm cho nhân từ đối với người khác dễ dàng hơn.

• Quan sát cái diễn ra trong ta, trong trí, trong thân, khi ta đang nhân từ, dịu dàng, tử tế; và ngược lại quan sát cái ta cảm thấy khi xung đột. Toàn thân ta không ngừng nhắc ta cái bằng chứng này: "Hãy nhìn khi xung đột mình khổ biết chừng nào, trong dịu dàng và nhân từ mình lắng dịu và hạnh phúc biết chừng nào." Đó là một bài học dễ hiểu!

• Cũng tự cho mình quyền từ bỏ! Khi ta có cảm giác rằng mình không thể từ tâm, hay tự xác nhận bất lực trong một hoàn cảnh nào đó, đừng tìm sự hoàn hảo: “Hãy làm hết sức mình, và nếu quá khó, hãy buông tay, tự bảo vệ mình, hài lòng vì mình không dung dưỡng cái vòng ác tâm, sân hận, không thêm vào; có lẽ chưa phải lúc, quá khó với mình, hay quá khó đối với bất kỳ ai, khi thử cải biến tất cả chuyện này.” Thỉnh thoảng, ta kẹt trong các tình huống đáng sợ - trong gia đình hay nghề nghiệp. Ta không ra khỏi bằng lòng nhân từ, tình yêu, mà bằng chạy trốn, cuốn gói và cứu lấy thân, để nhân từ với những người khác ở nơi khác. Thật lòng, tôi nghĩ rằng có những lúc ta không cảm thấy đủ mạnh mẽ để đem lại lòng nhân từ lâu dài và khi ta có nguy cơ chỉ nhận đòn.

9

Trường phái đơn sơ

CHRISTOPHE: Đề tài này cuốn hút tôi vì tôi thấy có nhiều điều để học trong lĩnh vực này, với tư cách con người cũng như y sĩ. Logic phương Tây của chúng ta đi ngược lại sự đạm bạc, chính vì nó là một logic tích lũy: ta tích lũy của cải, hiểu biết và ngay cả mối quan hệ, ví dụ các mạng xã hội, thỉnh thoảng vượt quá mức hợp lý, quá công dụng thật.

"Người khôn ngoan không đòi hỏi cái nhiều hơn mình, mà nên tìm cái có ít hơn." Câu nho nhỏ này tôi tình cờ lượm lặt được trong những cái tôi đọc đã in dấu trong tôi: khôn ngoan là thường đi đến cái "ít hơn", đến đạm bạc và xả bỏ…

HỘI CHỨNG DIOGENES

CHRISTOPHE: Trong nghề của tôi, mọi bệnh nhân đều tác động đến tôi, nhưng những bệnh nhân "tích cóp" đặc biệt khiến tôi xúc động và thấy tò mò. Bị những rắc rối ám ảnh không dừng được, họ không vất đi cái gì cả và giữ rịt mọi thứ - báo chí, hộp bìa, chai rỗng, cuộn giấy toilet đã hết, áo quần cũ. Thỉnh thoảng chúng tôi nói, trong trường hợp họ, về "hội chứng Diogenes"… Khi họ sống trong những ngôi nhà lớn, hàng xóm kêu ca là vườn họ biến thành chỗ chứa lon hộp cũ. Khi họ sống trong các căn hộ nhỏ, tình hình cũng không khá hơn. Tôi làm các trị liệu hành vi, do vậy thỉnh thoảng tôi đến nhà mọi người để giúp họ: tôi thấy nhà ở biến thành mê cung chứa đầy những đống báo và hộp đựng giày chất lên tận trần nhà.

MATTHIEU: Thật ngạc nhiên là ta nói về hội chứng Diogenes khi biết rằng ông coi khinh của cải vật chất và rằng, khi ở Athens, người ta nói, ông bằng lòng với một cái chum lớn đặt ngoài đường

để ngủ.

CHRISTOPHE: Phải, điều đó phần nào vô lý, vì nếu Diogenes sống gần như vô gia cư và bẩn thỉu, ông không cần phải tích lũy nhiều... Dù đó là gì, các bệnh nhân tích lũy này cũng rất khổ và đưa tôi triệt để đến câu hỏi này: "Họ trong tình trạng cực đoan, nhưng mình chưa có một chân trong mối chằng chịt này sao?" Tôi không phải một tấm gương về đạm bạc! Tôi không thích vất bỏ đồ. Tôi có những lý cớ, những lý lẽ bào chữa: cha mẹ tôi là những người ưa tích lũy, những tín đồ "phòng khi", "khúc dây này mẹ sẽ không vất đi đâu, biết đâu lại có chỗ dùng", hay "mấy tờ báo cũ này bố sẽ cần để hứng dầu chảy dưới xe". Tôi luôn có cảm giác là tất cả những chuyện này làm họ cồng kềnh trong đầu và trong đời, vượt quá những ích dụng mà đồ vật tích lũy đem lại, nhưng tôi cũng có chút phản xạ này về những thứ tôi thích. Chẳng hạn, tôi phát khùng khi vất bỏ sách; gần như tôi luôn thấy khó mà vất đi một món quà cũ đã quắt queo, chỉ vì người ta đã tặng tôi; và tôi tê liệt hoàn toàn khi vất bỏ những bức vẽ hay đồ chơi cũ của các con gái - vợ tôi biết rằng cô phải lén lút mới vất đi được...

Nói chung, làm nhẹ gánh các món đồ có một ý nghĩa tình cảm đối với ta thì thật đau lòng. Khi cha tôi mất, tôi nhớ thời gian tôi ở bên mẹ để giúp bà dọn dẹp đồ trong nhà. Chuyện đó rất phức tạp, với tôi và còn hơn với bà, vì bà có cảm giác như vất đi từng quãng đời mình. Suy cho cùng, tại sao ở thời điểm này lại lưu luyến với các kỷ vật? Tất nhiên, chúng đem lại cho ta một cảm giác nhất quán cá nhân, giúp ta biết rõ hơn chút ta là ai, ta từ đâu đến, nhưng nếu ngẫm lại thì chúng cồng kềnh hơn là ích lợi. Đến một lúc, tích lũy không còn ích lợi cho chúng ta nữa.

Tôi thấy mình không đơn độc trong cái khó này, khi tôi thấy quanh mình những dạng tham luyến khác, như ám ảnh khi người ta chụp hình. Họ tích lũy những hình ảnh sẽ chết trong máy tính, vì ta càng lúc càng ít xem trong máy mà chỉ xem trong album có một số hình đã chọn.

Cái ám ảnh có liên hệ với càng nhiều người càng tốt trên các mạng xã hội, việc gửi hàng trăm tin nhắn hay hình ảnh cũng xuất phát từ khuynh hướng tích lũy này, không muốn mất gì hay ném đi gì làm nên đời ta. Thời đại chúng ta rõ ràng là khác xa các thời trước. Thời xưa, các mối ràng buộc, vào vật cũng như người, hiếm hoi hơn, nhưng mãnh liệt hơn. Ta sống trong một xã hội cực kỳ độc hại và hoàn toàn ma mãnh, vì nó thôi thúc ta mua sắm, sở hữu, tích lũy, rồi ít lâu sau nó xúi ta vất đi, không phải để tốt cho ta mà để có chỗ mua thứ khác, do cái trước không còn mốt nữa hay đã

lỗi thời. Chuyện này thật quỷ quyệt, vì xã hội tiêu thụ này đã nhận ra rằng nhu cầu làm nhẹ, dù chỉ tự động, là không thể thiếu, và nó lợi dụng điều đó để biến thành nhu cầu sắm sửa những thứ sở hữu mới.

Trong giới liệu pháp tâm lý, tôi có cảm giác là chúng tôi tập trung vào một phương pháp bù trừ thiếu hụt: Người trầm uất không có đủ đà sống, làm sao cho họ thêm? Người nhút nhát thiếu các năng lực xã hội, làm sao dạy cho họ thứ khác nữa? Người cực kỳ nhạy cảm không có đủ khả năng điều chỉnh cảm xúc, làm sao cho họ nhiều hơn? Làm sao dạy người nghiện ma túy tự chủ hơn? Những thực hành thiền định đã mở mắt cho tôi về chuyện ta cũng có thể khuyến khích mọi người theo hướng ít hơn: bớt nghiền ngẫm, bớt ý nghĩ, bớt chấp trước, bớt ham muốn kiểm soát. Đây là một cái mới lạ lớn lao, nó đã tự khẳng định mình một cách rất phong phú trong hành nghề và dẫn dắt đời riêng của tôi.

Lúc này tôi có trên bàn làm việc một cuốn của thầy Eckhart về an ủi, tôi có mang theo và tôi sẽ đọc cho các anh nghe một đoạn tuyệt vời về đạm bạc: "Nếu Chúa Trời muốn cho tôi cái tôi muốn, tôi sở hữu nó và tôi phỉ nguyện; nếu Chúa Trời không muốn cho tôi, nhờ không có mà tôi nhận được nó trong thiên ý này, Người chỉ là không muốn. Vậy nên chính khi bị tước đoạt mà tôi nhận, chính khi không lấy mà tôi lấy." Tôi còn chép lại một câu của thánh Augustin, ông nói: "Làm trống để được đầy, học cách không yêu để học cách yêu, hãy xoay lưng để được xoay lại. Nói tóm lại, tất cả những ai muốn đón nhận hay sẵn sàng đón nhận thì nhất thiết phải trần trụi và trống rỗng."

ALEXANDRE: Khi nghe những lời này, tôi như muốn im miệng luôn. Về khoản đạm bạc thì tôi mới tập tành và nhiều khi vấp ngã. Cách đây không lâu, nghe một người bạn khuyên, tôi khóa tài khoản Facebook. Ngược mọi trông đợi, tôi không thấy nặng nề chút nào. Trái lại, tôi có cảm giác đã bỏ được một thứ nghiện, một xiềng xích, và cái thắng lợi nho nhỏ này cho tôi sức mạnh để tấn công những công trường khác quan trọng hơn. Nhưng trong lĩnh vực này, tôi có nhiều việc phải làm. Trong một kỳ an cư "Thiền tông và Phúc Âm", tôi đã phát hiện ra những niềm vui của đạm bạc. Mấy tuần dành để nghiên cứu một cuốn kinh và thực hành Phúc Âm này nằm trong những khoảnh khắc đẹp nhất đời tôi, nó đã biến đổi tôi hoàn toàn. Từ lúc bình minh, chúng tôi thiền sáu giờ mỗi ngày và tìm hiểu kỹ một cuốn kinh. Lễ mass buổi chiều, một sự trong ngần đặc biệt và một sự đơn sơ hoàn toàn Phúc Âm, dẫn tôi đến tận cùng sự sâu kín mà từ đó mọi thứ sinh ra. Mỗi lần tôi lại cảm nghiệm được một niềm biết ơn vô bờ và tìm lại sức

mạnh để nói "vâng" từ đáy lòng mình với cái bi của tồn tại và đón nhận vô vàn món quà từ cuộc sống hằng ngày. Rồi tôi về phòng để nghỉ đêm. Sự khổ tu lúc đó có một chiều hướng khá bất ngờ: tôi tắm và xả quần áo, vì chỉ mang theo cái tối thiểu. Khi giặt đồ, tôi cảm nhận được một niềm vui vô bờ, một lòng biết ơn vô cùng đối với tất cả những cái mà ngày ngày ta nhận. Như thể việc giảm thiểu các nhu cầu làm xuất hiện một niềm vui mới lạ, sâu xa và vô cớ. Chuyện này có vẻ khùng nhưng, trong phòng tắm, tôi đã có thể cảm ơn thân xác tôi, cảm ơn cái chậu rửa, áo quần, và ngay cả đồ dùng toilet đã giúp tôi rất nhiều. Tôi phát hiện ra như lần đầu tiên mọi vật dụng hằng ngày mà, khi vội vã hấp tấp, tôi đã quên. Bò lồm cồm, dưới tia nước, tôi hiểu rằng niềm vui là một sự ưng thuận tồn tại, và cầu nguyện tóm tắt trong hai từ cơ bản: vâng và cảm ơn.

XẢ BỎ VÀ MỞ LÒNG VỚI NGƯỜI KHÁC

ALEXANDRE: Ai làm ta tin rằng, để hạnh phúc, nhất thiết phải thoát khỏi mọi cái thiếu thốn? Tôi tin rằng, trái lại, có thể cảm nhận được một niềm vui sâu xa với những thiếu thốn, thất vọng của ta, trong những thăng trầm của kiếp người. Nếu tôi cần cái xe của tôi, máy tính của tôi, nếu tôi bị trói vào các mạng xã hội, sớm muộn gì tôi cũng sẽ thấy khổ, và còn khổ hơn nữa vì mối liên hệ đã bị biến dạng. Bằng cả tấm lòng tôi có thể bắt đầu lần dò những tham luyến của mình và ý thức rằng nó làm tôi mất đi sự nhẹ nhàng. Khi nghe anh nói, Christophe, tôi mới hiểu rằng đằng sau sự phụ thuộc của tôi vào e-mail, tin nhắn, ẩn giấu một ảo tưởng an ninh. Như thể có một đám bạn nối kết thì chuyện đó che chở được cho tôi. Ở đó cũng vậy, không lên án cái ham muốn trào dâng từ những nơi sâu thẳm trong trái tim đau đớn, học cách từ tâm tiếp nhận nó mà không thành nô lệ của nó. Hơn nữa, từ khi tôi ở bên các anh, có hai ba người bạn viết cho tôi: "Sao cậu không trả lời mail nữa? Cậu chết rồi à?" Chắc chắn là cái thúc hối này, dù hiền từ, không nhất thiết đòi hỏi xả bỏ. Cần cấp bách hiểu rằng có thể có một liên hệ khác với người khác, sâu xa hơn, tự do hơn. Và tại sao luôn đánh giá tình yêu theo cái cảm giác thiếu mà nó có thể sinh ra? Ngộ nhận nào đẩy ta tới chỗ tin rằng ai đó càng nhớ ta, họ càng yêu ta? Spinoza mở ra một triển vọng phi thường bằng câu hỏi đơn giản, sáng sủa: "Chúng ta gắn bó bằng tình yêu với cái gì?" Cái giúp tôi là thấy vợ con, bạn bè và thầy tôi ở đó, ngay cả trong thử thách. Họ không bao giờ đánh giá tôi. Đó là một an ủi mà vật chất không bao giờ có thể cho tôi.

Tiến bộ lớn có lẽ là thấy rằng hạnh phúc đến từ sự đạm bạc và ta

tiến đến cái ít đi. Vấn đề luôn là đi vào tận cùng để chữa lành. Gom góp, tích lũy, chất đống, chinh phục không dẫn đến gì cả. Thường, khi tôi bị lòng tham vô độ nuốt chửng, tôi tự hỏi: Ở đây và lúc này, mình thật sự thiếu cái gì? Suy cho cùng thì không nhiều lắm! Câu hỏi xoa dịu tôi ngay lập tức và tôi thoáng thấy ngay sự viên mãn ngụ trong phút này. Ở đây và lúc này, tôi không thiếu gì, thế nhưng ngay khi trí tưởng tượng và tâm trí lên đường, tôi lại sống trong giằng co, phụ thuộc... Do vậy mà có mối bận tâm, trong ngày, dám có những an cư nho nhỏ để lại nhúng trong cảm nghiệm cái không thấy thiếu nằm ở sâu thẳm chúng ta.

Để bớt khổ, cái cám dỗ mặc giáp thật lớn, có khả năng trở nên vô cảm hẳn. Không cần phải can đảm mới vất bỏ được những lá chắn và các thứ che chở vô ích. Khi đặt va li xuống Hàn Quốc, tôi đã chứng nghiệm một sự đơn độc nhất định. Ở đó, không có bạn bè tức thì hối hả đến cửa... Một thầy tu đã giúp tôi rất nhiều trong những chi tiết hành chính. Một ngày, khi bỏ tôi lại, thầy báo trước không quanh co: "Đừng chờ tôi liên lạc; nếu anh cần, cứ gọi. Tôi không phải loại tự thể hiện." Cái nguy giữ khoảng cách với người khác khi ta chuyên tâm vào một đời tâm linh luôn đe dọa ta. Nhưng sự thản nhiên không dính gì đến tính lạnh lùng. Đây không phải một rào chắn giữa người khác và tôi, mà đúng hơn là một sự tách rời khỏi chính tôi, một tự do với bản ngã tôi. Nếu tôi thiền hay cầu nguyện trong góc riêng, nếu tôi đợi sự an nhiên mà không có những hành động đoàn kết, chắc chắn tôi sẽ lạc đường. Do vậy mà tình bạn và những gặp gỡ đích thực rất quan trọng. Tất cả chúng ta đều là đồng đội trên đường đến hạnh phúc.

Nhờ anh, Christophe, tôi còn hiểu rằng xả bỏ bắt đầu bằng những hành động rất cụ thể: dọn dẹp mọi thứ dư thừa cũng thông qua vật chất. Nếu chúng tôi xếp va li sang Hàn Quốc, đó là nhờ một người bạn. Một hôm, anh ta đến thăm chúng tôi và thấy sách vở chồng chất khắp nơi, anh ta tử tế nhận xét rằng trang trí này không được Thiền tông cho lắm, và lối sống của tôi cũng không. Rồi anh ta hỏi tôi một câu chết người: "Mong muốn lớn nhất của cậu là gì?" Một cách tự phát, tôi đáp: "Vợ mình không bao giờ muốn, nhưng mình mong được tu tập ở Hàn Quốc, đưa đời sống tâm linh vào giữa đời sống hằng ngày." Bất thình lình, tôi nghe một giọng kêu lên: "Nhưng ai nói anh là em phản bác?" Trong vài tuần, chúng tôi đã đóng thùng để đến Seoul.

Rồi một nhận thức rất đơn sơ đẩy tôi đến chỗ đặt chân đến "xứ sở buổi sáng trong lành". Khi chuẩn bị cho chuyến đi, tôi phải vất bỏ các sách và nhận ra rằng đem cho chúng thì tôi sẽ thấy vui hơn là chạy đi mua cuốn mới nhất trong hiệu sách. Tôi bèn gọi điện đến

một nhà tù để báo rằng tôi có cả lô sách muốn tặng, và tôi đầy hoan hỉ khi bỏ những va li trước trại cải huấn ở Lausanne. Tôi cười khi nghĩ rằng một tù nhân có thể bắt gặp các tác phẩm của một thầy Eckhart, một Spinoza, một Rumi… Tóm lại, chính niềm vui và thực hành rộng lượng tự ý là cái làm ta xả bỏ những của cải vật chất và mối quan hệ giả tạo. Học cách dùng nhiều thùng rác, cái công cụ giải phóng này, cũng cần có thời gian. Theo tôi thấy, vất đi, từ bỏ, mang tính chất cái chết, nỗi sợ, vì vậy mà có cái cám dỗ giữ lại mọi thứ… Ngày nay, tu tập là biết rằng, về cơ bản, chúng ta không thiếu gì. Vật chất sẽ không biết thỏa mãn những nguyện vọng nằm trong đáy tim ta. Ví dụ, trên bàn làm việc của tôi chất đầy bức vẽ của trẻ con mà tôi không hẳn có thời gian xem. Ít lâu nay, tôi sắp xếp chúng cho trật tự như một cách chữa trị. Tôi rất quý chúng, xem kỹ, trước khi tống tiễn đi. Tôi thấy rằng các con tôi sống, chết, và tái sinh mỗi ngày, rằng bé Augustin đã ra đi để nhường chỗ cho thằng nhỏ làm tôi cười hôm nay. Ba đứa con đã được trao cho tôi từng phút từng giờ.

BẰNG LÒNG VỚI SỰ ĐƠN SƠ

MATTHIEU: Cái mà ta nói rõ ràng không liên quan đến những người sống trong cảnh bấp bênh hay cùng quẫn hoàn toàn. Chúng ta ai cũng cần một mái nhà để nương náu, rồi lại còn đủ dinh dưỡng và tiện nghi để khỏe mạnh. Và ta cần làm mọi thứ để đến giúp những người trên Trái đất, rất đông, vẫn còn bị thiếu những thứ này. Chữa cái bất bình đẳng và nghèo khổ trên thế giới là một nhiệm vụ cơ bản.

Điều ta nói đến ở đây là nhu cầu dẹp dọn cái thừa thãi. Tôi thú nhận là với tôi điều này dễ hơn, tôi đã đi tu và không sở hữu nhà cửa, đất đai, xe cộ. Tôi đã chọn một lối sống cho phép tôi đi từ ngày này sang ngày khác đến tận cùng thế giới, không sao nhãng trách nhiệm với một gia đình hay đồng nghiệp, không làm sai với họ.

Tuy nhiên, ý niệm thiếu và tước mất là rất tương đối. Trong mười ba năm, tôi đã ngủ dưới đất trong phòng của thầy Khyentse Rinpoche, và khắp nơi trên thế giới với thầy. Buổi sáng, tôi xếp túi ngủ lại cho vào trong túi với bàn chải đánh răng, khăn mặt và vài món linh tinh. Khi Khyentse Rinpoche qua đời năm 1991, tôi ngủ trong phòng ngoài của thầy, trên thảm. Sáng ra tôi xếp cất đồ dùng vào một phòng nhỏ. Được hai ba năm thì mọi người hỏi tôi: "Thầy không muốn có một phòng sao?" Tôi nhận, và chuyện đó khá dễ chịu. Nhưng không lúc nào tôi xem hoàn cảnh mình trước

đó là cùng quẫn. Hoàn toàn ngược lại, cái ngự trị trong tôi, là niềm vui khi nghĩ đến cơ may lạ thường tôi có để sống bên Khyentse Rinpoche, được lợi lạc nhờ sự có mặt của thầy và nhận được giáo huấn của thầy.

Hơn nữa bây giờ tôi vẫn còn dùng cái túi ngủ đó. Quả là không có gì để quyến luyến cái túi đã sờn hết lông, nhưng tôi không thấy cần phải thay khi nó còn giữ cho tôi ấm vào mùa đông.

Tham luyến làm đời sống thêm phức tạp. Một hôm, cuối một buổi hội thảo, lúc ký sách, tôi nhận ra mình cầm một cây bút máy Montblanc trong tay. Tôi tìm quanh… không ai nhận cả. Tôi giữ lại. Vấn đề là tôi hay làm mất mấy bút bi. Theo thói quen, chuyện đó không quan trọng gì, nhưng một cây bút máy Montblanc không phải là một cây bút bất kỳ, để mất thì quả là tiếc! Bỗng đâu, nó nằm trong ngăn kéo và chẳng giúp gì tôi. Tôi thà đem cho hơn. Nhưng chẳng phải là nên đem cho một cây bút máy tượng trưng cho 5% bút máy và 95% tham luyến vô ích hay sao?

Không phải tự những đồ vật, con người hay hiện tượng đặt ra vấn đề mà là sự tham luyến ta có đối với chúng. Một đại sư người Ấn đã nói: "Không phải các hiện tượng nô dịch ta, mà là tham luyến của ta." Người ta kể câu chuyện một thầy tu quyến luyến cái chén của mình đến độ ông đầu thai làm con rắn cuộn trong cái chén nổi tiếng, và không cho ai đến gần. Do vậy, sự đạm bạc không phải là chuyện giàu có hay nghèo khổ, mà sức mạnh ta bám vào các thứ. Ngay cả người giàu có nhất, nếu họ không tham luyến của cải, sẽ không làm nô lệ cho nó và có thể dùng nó làm lợi lạc cho người khác.

Nói thế nhưng thật không tin được là, dù không muốn, tôi lại đi tích lũy. Tôi có một căn phòng nhỏ trong tu viện Shechen, ở Nepal, mỗi bề ba mét, rồi một tịnh thất trên núi, còn nhỏ hơn. Trong mỗi chỗ này, tôi có một bàn thờ với sách, vài pho tượng và, ở dưới, hai khoảng nhỏ để cất đồ. Dẫu vậy thì cuối cùng cũng phải tích lũy hơn mức cần thiết. Thế nên, mỗi năm một lần, tôi lấy hết áo quần ở đó ra đem chia. Ở nơi tôi làm việc, trong tu viện, tôi cảm thấy hân hoan thật sự khi được vất bỏ các gói hồ sơ cũ để đun mấy lò lửa trong bếp.

Ngày nay, khi ta nói về khủng hoảng tài chính ở các nước giàu, thường vấn đề là khủng hoảng thừa. Nếu ai cũng bằng lòng với cái cần thiết, ta đã không ở trong cảnh đó. Gần đây, ở New York, tôi bắt gặp một hàng dài cả 500 mét vài trăm người kiên nhẫn chờ ngoài đường. Tò mò, tôi hỏi họ có chuyện gì. "Có bán mẫu khăn

choàng nhãn hiệu nổi tiếng. Bán giá 300 đô la thay vì 500," họ trả lời tôi.

Tôi không khỏi nghĩ đến phút giây mà, ở Nepal, đàn bà xếp hàng dài ngoài đường để có vài lít dầu hôi nấu bữa ăn cho con. "Khủng hoảng" tài chính rõ ràng không có cùng gương mặt cho tất cả mọi người!

Ở đó, và trong nhiều nước khác trên thế giới đang chịu những bất bình đẳng ngày càng tăng, đa số người không có cái ta xem là tối thiểu chấp nhận được.

Theo một ngạn ngữ Tây Tạng, "Mãn nguyện thì như có một kho báu trong lòng bàn tay". Người giàu đích thực là người không tham cái thừa thãi. Người sống dư dả mà lại còn muốn thêm thì sẽ luôn nghèo. Tin rằng luôn có thêm thì cuối cùng ta sẽ thỏa mãn là tự dối lòng. Nó giống như cho rằng cứ uống thêm nước muối thì sẽ đến một lúc ta không còn khát nữa.

Ở Tây Tạng, người ta nói rằng ẩn sĩ đích thực chỉ để lại dấu chân khi từ giã cõi đời này. Trong các xã hội tiêu thụ, người ta cứ tích lũy, tích lũy, lúc nào cũng muốn giữ hết cho mình. Mẹ yêu quý của tôi nói rằng nền văn minh của chúng ta là "hướng tâm", vì ta luôn lôi kéo thêm các thứ về mình. Phương Đông truyền thống đem lại nhiều ví dụ về nền văn minh "ly tâm", trong đó người ta chia sẻ. Tôi có quen một ni sư Tây Tạng mà, khi ta tặng cô món quà, cô sẽ nói: "Cảm ơn! Vậy là tôi có cái để cúng dường và cho người nghèo!"

TỰ DO CỦA VÔ CHẤP

MATTHIEU: Không chấp thủ không có nghĩa là bớt yêu thương người khác. Trái lại, ta càng yêu họ nhiều hơn, vì ta ít bận tâm đến nhu cầu nhận tình yêu họ đáp lại cái ta làm cho họ. Ta yêu thương họ đúng như con người họ, mà không phải qua lăng kính xô lệch của bản ngã ta. Thay vì gắn bó với người khác vì hạnh phúc mà họ đem lại cho ta, ta quan tâm đến hạnh phúc của họ; thay vì băn khoăn có được phần thưởng, ta chỉ sung sướng khi tình yêu của ta gợi một sự yêu mến lẫn nhau.

Tôi thích từ "vô chấp" mà gợi lên cái ý là không "bám lấy" mọi thứ, hơn từ "xả bỏ" mà làm ta nghĩ về một sự dứt bỏ đau lòng. Vô chấp chính là biết quý đầy đủ con người và hoàn cảnh, nhưng không muốn vơ vét, không phết lên chúng chất keo ham muốn sở hữu của ta.

Vô chấp còn là không đặt mọi hy vọng và lo sợ vào ngoại cảnh. Trong Phật giáo Tây Tạng, ta nói về "một vị". Điều này không có nghĩa là ta không phân biệt sự khác nhau giữa mù tạt và dâu hay mọi thứ trở nên nhạt nhẽo, mà ta biết bảo tồn tâm an trong mọi hoàn cảnh, dù trời nóng hay lạnh, ta dễ chịu hay không, người ta nói ta những điều dễ nghe hay khó nghe. Khi đã tìm được sự an nhiên nội tâm này rồi, ta như một chiếc thuyền có sống tàu đã hàn chì kỹ: dẫu một trận cuồng phong làm ta chòng chành, ta sẽ không bị lật và nhanh chóng đứng ngay lại được.

Còn về cái đơn sơ bên trong, đó là một trong những hạnh cơ bản trong tu hành. Nó đi cùng với một sự tự do bao la khỏi những nghiền ngẫm trong đầu, những hy vọng và sợ hãi thường làm những tình huống đơn giản nhất cũng trở nên rối rắm. Từ "đơn sơ" tiếng Tây Tạng, trong nghĩa thâm sâu nhất, muốn nói về việc nghỉ ngơi trong bản tính của tâm, thoát khỏi mọi thứ vẽ vời của đầu óc.

CHRISTOPHE: Nhưng trong đạm bạc, dù ta nói thế nào về nó trên bình diện lý thuyết, cũng có một sự mất tiện nghi tương đối. Sống trong một căn phòng rộng có tầm nhìn đẹp thì tôi thấy dường như thoải mái hơn là ở trong một phòng nhỏ xíu nhìn ra bức tường hay bãi đỗ xe… Dẫu ta biết rằng cái cốt lõi không nằm ở đó, tiện nghi mới đầu là cái giúp thoải mái, rồi nó có thể dần dà thành một trở ngại, nếu được đặt ra như giá trị ưu tiên.

MATTHIEU: Tôi không tin rằng đạm bạc thì không được thoải mái bằng chiếm hữu thái quá. Theo kinh nghiệm, tôi không ngần ngại chọn cái đơn sơ hạnh phúc. Các hoàn cảnh mà anh nêu ra, Christophe à, không chỉ là không thoải mái. Trong trường hợp tầm nhìn ra tường, vấn đề không hẳn là tước đoạt, mà là hoàn cảnh bất lợi cho sức khỏe và niềm vui của ta, ít nhất là cho tới khi ta đạt một mức độ tự tại nào đó bên trong. Đạm bạc mà tôi nói không nằm ở chỗ đặt mình trong hoàn cảnh khốn khổ, mà là dọn dẹp những phiền nhiễu vô ích đi liền với cái thừa thãi. Cái thừa thãi như kem trên bánh bông lan: càng nhiều thì càng không tốt cho sức khỏe.

Dilgo Khyentse Rinpoche đã nói về cái khổ khi sở hữu quá nhiều thứ. Nếu anh chỉ sở hữu một con ngựa, anh có những cái khổ gắn liền với con ngựa này - cho nó chỗ ở, cho nó ăn, giữ cho nó khỏe mạnh, buồn bã khi nó chết. Nếu anh sở hữu một căn nhà, anh cũng có những cái khổ gắn liền với nhà cửa - thuế, sửa sang, bảo trì, hỏa hoạn, lụt lội. Không thể chối cãi là ta càng có nhiều thứ, ta càng có nhiều vấn đề và khổ gắn liền với những thứ này.

Tôi có thể dẫn chứng ví dụ không ngờ của một người rất giàu có tự nguyện làm đời mình đơn sơ. Đó là Pierre Omidyar, đồng sáng lập nên eBay. Một hôm, anh ta nói với nhà đầu tư: "Đừng làm tiền bạc của tôi sinh lợi nữa, tôi có đủ rồi." Cùng với vợ, Pam, anh ta lập ra một quỹ giúp hàng trăm ngàn đàn bà ở Ấn Độ, chưa kể những người thụ hưởng khác. Tôi thấy tò mò về câu chuyện của anh ta, và tôi gặp anh ta ở Vancouver trong một hội nghị bàn tròn với đức Đạt-lai Lạt-ma. Khi tôi gặp lại anh ta ở Paris, anh ta đi tàu điện tới. Mẹ anh ta khuyên: "Con thường ở Paris, con cũng nên sắm cho mình chiếc xe!" Anh ta bèn đến triển lãm ô tô, ở đó anh ta thấy đủ loại xe đẹp. Anh ta đi xem một vòng, rồi nghĩ: "Mình mua hết cũng được, nhưng mình có thực sự cần một trong số đó không? Không." Anh ta bỏ về mà hoàn toàn hài lòng với tàu điện.

ALEXANDRE: Tuyệt quá!

MATTHIEU: Tôi cũng có thể nêu trường hợp của Gérard Godet, giờ đã mất, là mạnh thường quân lớn cho đạo Phật và đỡ đần nhiều hội khuyết cách. Anh ta an cư tu tập chín năm. Anh ta cũng giàu, nhưng sống đơn sơ và ăn mặc khiêm nhường đến độ một hôm, khi anh ta núp mưa dưới chái và chìa tay ra để xem còn mưa không, một người đi ngang đặt vào tay anh một xu.

LÀM VƠI CHO NHẸ NHÀNG

MATTHIEU: Xả bỏ thực ra không phải một sự tước đoạt, mà là một sự tự do. Mới đầu, nó không gợi lên thứ gì đó dễ chịu lắm, nhưng hãy hình dung ta đi trên núi và ba lô của ta có vẻ nặng trịch. Trong một lúc dừng chân, ta mở nó ra thì thấy bên cạnh đồ đi đường, một kẻ ưa đùa đã bỏ vào những viên sỏi. Lúc anh ném sỏi đi, anh không làm mình mất gì cả, anh chỉ làm cho cuộc đời nhẹ nhàng hơn. Xả bỏ thật sự là như vậy. Chỉ cần phân biệt, trong đời người, cái là nguồn mãn nguyện sâu xa và cái chỉ là ngọn nguồn phiền nhiễu.

Nếu một người cha nghiện rượu quyết định bỏ rượu vì lợi ích của đàn con, việc cai rượu rõ ràng là khó, nhưng ta không thể nói rằng nó làm giảm hay làm người cha này nghèo đi. Xả bỏ không có nghĩa là tự tước của mình cái đem lại niềm vui và hạnh phúc, mà đoạn tuyệt với cái tạo ra không dứt vô số giày vò. Tất cả chúng ta đều thật sự bị nghiện nguyên nhân gây khổ. Ta hãy quên cái ngây ngất giả tạo và hạnh phúc đóng hộp. Không cấm mình mong muốn, nhưng ta hãy đón nhận cái thật sự đáng mong theo góc độ hoan hỉ của ta.

Luôn bận tâm đến những khen chê, danh tiếng và vô danh, giàu sang và quyền lực, ta tước mất của mình những tài sản quý giá hơn: thời gian, sinh lực, sức khỏe, và ngay cả đời ta. Seneca nói: "Không phải ta có ít thời gian, mà ta phí phạm nó quá nhiều." Những ảo tưởng mà ta theo đuổi là phương tiện kiếm sống thì ít mà phương tiện để đánh mất nó thì nhiều. Có biết bao đồ vật và hoạt động mà ta có thể vất bỏ cho nhẹ để sống một đời tốt đẹp hơn và đỡ tiêu tán trong cái thừa thãi. Như Trang Tử nói, "Kẻ đã hiểu thấu ý nghĩa cuộc đời sẽ không còn phí công cho cái không đóng góp cho cuộc sống". Vô chấp có một mùi vị tự do hoan hỉ.

Trút bỏ còn là thoát khỏi những ý nghĩ lan man không bao giờ ngừng quay cuồng trong tâm trí ta. Đó là bỏ lại sau lưng những nghiền ngẫm, hy vọng và sợ hãi thường choán hết tâm cảnh ta mà làm tổn hại đến tình thương, từ bi và an lạc nội tâm.

CHRISTOPHE: Có một từ Tây Tạng để chỉ theo cách tích cực phương pháp làm nhẹ này không? Lột sạch, xả bỏ là những từ có một khía cạnh tiêu cực.

MATTHIEU: Từ Tây Tạng mà ta quen dịch là "xả bỏ" thật ra muốn nói là "quyết tâm giải thoát". Đó là sự quyết ý mạnh mẽ thoát khỏi bể khổ của vòng luân hồi, do vô minh và khổ quy định và, do vậy, bỏ lại tất cả những gì làm ta nặng và chìm trong bể khổ này. Đó là sự nhẹ nhàng của người cất được gánh nặng, hay người thoát được hố than hồng. Có thể gọi trạng thái này là một sự đơn sơ hạnh phúc và cố ý, nó làm nhớ lại một chút cái "điều độ hạnh phúc" của Pierre Rabhi.

ĐẠM BẠC TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY

CHRISTOPHE: Việc đi đến cái đòi hỏi đạm bạc bằng sức mạnh trí tuệ rất phức tạp. Ta cần biến nó thành kinh nghiệm một cách cụ thể.

Các kỳ an cư, chẳng hạn, là trợ giúp cực kỳ quý giá: khi ta có kỳ an cư, ta bị lột sạch khả năng gọi điện, nhắn tin, đọc, xem ti vi. Ta bị tước mất các bộ phận giả bên ngoài này và mọi cái sở hữu nho nhỏ quen thuộc. Ta miệt mài trong thiền viện, trong tương thông với những người chọn một đời sống hoàn toàn đạm bạc. Họ thậm chí cũng không coi là mình sống đạm bạc, như con cá dưới nước không thấy là nó ở trong nước. Và nếu ta ăn nhịp với họ, ta học được những bài học quý về tham luyến của mình.

Một thực hành mang tính hướng dẫn khác trong lĩnh vực này là

tuyệt thực. Tôi đã thử tuyệt thực, điều có liên hệ rất nhiều với ý niệm đạm bạc này. Tôi nhận ra là hoàn toàn có thể không ăn một thời gian, rằng điều đó không khiến ta gặp nguy hiểm, không làm ta khổ, và ta đạt được một khả năng lớn là suy xét về mối quan hệ của ta với dinh dưỡng - ta phân biệt được nhiều hơn sự khác biệt giữa đói thật sự và muốn ăn vì thứ đó có vẻ ngon và đẹp mắt, thói quen vì đã đến giờ ăn, vui thích vì ta là người ham ăn. Với tôi, đó là một kiểu phòng thí nghiệm làm nhẹ, xả bỏ, chứ không chỉ đơn giản là tuyệt thực.

Tôi muốn được nghe mọi loại nỗ lực cả hai người đã có. Tôi nghĩ rằng có một chế độ vệ sinh về sự đạm bạc. Tôi có nhu cầu - và tôi nghĩ rằng độc giả cũng có nhu cầu như tôi - là các anh sẽ nói thêm cho chúng ta, vì các anh tiến bộ hơn trên con đường này.

ALEXANDRE: Khi lên đường sang Hàn Quốc, tôi nhận thấy cả hàng ngàn món đồ tôi dồn đống dần hồi. Tôi bèn bắt tay vào một khổ tu nho nhỏ: tôi tự hỏi tại sao mình bám vào các kỷ vật này đến vậy và các thứ bao quanh tôi có giá trị từ đâu mà ra. Ba mẹ tôi đã nói rát cả tai là tôi cần dọn dẹp lại phòng mình. Ngày nay, tôi hiểu, nhờ hành thiền, rằng môi trường cồng kềnh cuối cùng làm ô nhiễm tâm trí ta và làm nó xao lãng. Cũng vậy, tôi đã rất để tâm thanh toán mọi thứ không hữu ích trong nhà. Điều đó rất đơn giản: chỉ cho vào phòng những thứ thực sự giúp ích cho tôi. Tôi đẩy bài tập đến cực điểm bằng cách chỉ giữ trên bàn đầu giường một cuốn sách. Dọn dẹp bắt đầu bằng cách đặt câu hỏi: Cái gì là thiết yếu? Từ đó, nó gần như một trò chơi. Khi đi mua sắm, tôi tự hỏi, chẳng hạn, áo quần mà tôi định mua có thật sự hợp tôi không, hay tôi chỉ theo một thôi thúc tiêu thụ. Và cái máy tính đời mới nhất cám dỗ tôi, tôi có thật cần nó không? Hơn hết, cho đi làm giải thoát.

Một ngày, vợ tôi đã tử tế nhắc tôi giữ gìn ngăn nắp khi nhận xét rằng tôi sẵn lòng bỏ các sách bỏ túi hơn là sách khổ lớn. Đơn giản thôi, cô ấy nói: "Nếu anh thật sự muốn tập, hãy dứt khoát bắt đầu từ các bản Pléiade..." Khi chỉ cho tôi thấy rằng dụng ý hay nhất đời vẫn chưa đủ, mà cần có hành động, cái cụ thể, cô ấy làm tôi rất buồn cười.

Ở Seoul, thỉnh thoảng tôi cùng các con bắt tay vào một tu tập nho nhỏ. Ngay khi cha con tôi đặt chân đến một chỗ rộng lớn, chúng tôi thách nhau đi ra với hai tay không. Socrates, khi đi dạo ở chợ, vui mừng thấy mình đã có thể bỏ qua biết bao nhiêu là thứ.

MATTHIEU: Tôi nghe đức Đạt-lai Lạt-ma nói rằng trong đời, ngài

đến một cửa hiệu lớn hai lần. Mỗi lần như vậy, ngài đi một vòng, sau khi đã nhìn mọi kiểu đồ mà nghĩ bụng "Ê! Mình có thể mua thứ kia", ngài nhận ra rằng mình không cần nó, và ngài đi ra tay không!

ALEXANDRE: Tại sao không bắt chước các vị ấy và nhìn khác đi thứ cám dỗ ta? Vừa bước vào một cửa hiệu lớn là tôi nghe thấy một giọng nho nhỏ, như tín hiệu báo động, dừng tôi ngay lập tức. Tôi cưỡng lại cơn cuồng làm tôi tin rằng hạnh phúc là sở hữu, và có vô số cách tránh cám dỗ. Chẳng hạn, khi quan sát, khi trầm tưởng và nhất là khi tìm thấy niềm vui trong chính bài tập. Luôn để tâm đến người khác làm ta tiến bộ. Cũng vậy, ở quầy tính tiền, tôi để cho bà lớn tuổi đi đứng khó khăn qua trước. Không chỉ là nỗ lực, việc lưu tâm đến hiện tại cũng giúp ta giải thoát. Không phải là sự tước đoạt, những thất vọng cũng không phải thiếu thốn dẫn đến xả bỏ, mà là viên mãn và niềm vui. Cái giúp tôi cho đi và lột bỏ là tận dụng cuộc sống và đọc, chẳng hạn, hau háu, cuốn sách đợi tôi trên bàn đầu giường. Xả bỏ, thật ngược đời, là học cách vui vẻ và tiến lên.

Khi nghe các anh, tôi cũng nghĩ lại những lời của Toreau, ông đã có lời thách đố kỳ diệu này: "Đơn giản hóa, đơn giản hóa, đơn giản hóa." Chước của ông, phương thuốc của ông tôi lấy làm la bàn trong cuộc sống mỗi ngày. Về với cái cốt lõi, làm trống trải lối sống của ta, làm dịu các mối quan hệ xáo động là một thực hành, một khổ tu. Ở đây, vấn đề không phải là tự dối lòng mà xem xét với một sự thẳng thắn vô cùng mọi nhu cầu ngụ trong tim ta. Từng cái một, đập tan những tham luyến để bay tới tự do, là con đường mà tôi có thể đi cùng thánh Jean Thánh giá: Một con chim có thể bị cột bằng sợi chỉ vàng, mối dây nhỏ xíu này có thể ngăn nó bay đi…

CHRISTOPHE: Đi qua siêu thị như một cách tu tập! Đó là cái thỉnh thoảng tôi vẫn làm với các bệnh nhân có thôi thúc mua sắm. Chúng tôi gọi đó là "dấn bước với sự ngăn ngừa phản ứng": chúng tôi cho mọi người ra trước các môi trường thường nhen nhóm ở họ các phản ứng bệnh lý, và chúng tôi giúp họ không có các phản ứng đó. Chúng tôi cùng họ đến cửa hàng, chúng tôi hít thở thật sâu trước mọi thứ muốn mua, chúng tôi không mua gì cả, và bỏ đi với ý thức rằng chúng tôi đã làm được một việc tốt. Cần lặp lại bài tập này đều đặn! Vì chúng ta thường xuyên bị lây nhiễm trở lại, bị ô nhiễm trở lại bởi quảng cáo và xã hội tiêu thụ.

MATTHIEU: Tôi nhớ một ngày, trong tịnh thất, tôi tự nhủ: "Nếu có một bà tiên cho mình ba điều ước về mặt vật chất, mình sẽ xin

bà điều gì? Vì tịnh thất của tôi nhỏ nên các khả năng hạn chế: không có phương tiện để gắn một dàn hi-fi, ngay cả một máy tính màn hình lớn cũng không. Tôi có một bàn thờ với vài bức tượng, hai chục cuốn sách, vài bộ đồ và các vật dụng cần thiết. Một hồi sau, tôi bật cười, vì tôi không tìm thấy gì để ước mà không thành nguồn cồng kềnh hơn là ích lợi cho tôi. Từ đó mà có câu thần chú nổi tiếng, nó đem lại niềm an ủi vô bờ khi ta tụng cả chục lần: "Tôi không cần gì cả! Tôi không cần gì cả! Tôi không cần gì cả!...."

Một đại sư Tây Tạng, Dudjom Rinpoche, đã nói rằng khi ta có một thứ rồi ta lại muốn hai, ta mở cửa cho ác quỷ. Từ phút mà ta không biết bằng lòng với cái cần thiết thì đã không còn giới hạn nữa. Cả Trái đất cũng sẽ không đủ. Tôi nhớ một phim tôi xem trên máy bay. Nó kể về một cái máy khổng lồ do một người đàn ông và một người đàn bà điều khiển để lấy cắp hàng tỉ đô la từ một hệ thống ngân hàng. Cuối cùng, người đàn bà muốn cuỗm hết toàn bộ của cắp được. Người đàn ông phá tan mưu mẹo của cô ta và hỏi: "Cô có thể làm gì với bốn tỉ mà với hai tỉ không làm được?" Nếu ta muốn dùng số tiền như vậy để đem lại lợi lạc cho người khác, để diệt trừ bệnh sốt rét hay nuôi những kẻ đói, ta có thể chắc chắn làm được nhiều. Nhưng cho chính mình thì, không gì cả.

CHRISTOPHE: Tôi rất thích câu chú vui vẻ này: "Tôi không cần gì cả!" Đây không phải là nhồi sọ hay một phương pháp tự kỷ ám thị, mà là một kiểu xoa bóp tinh thần làm dịu các bám víu tâm lý vào các nhu cầu giả tạo, làm ta từng bước thích thứ khác, một cách khác để sống và phản ứng lại các cám dỗ. Khi ta thành tâm đọc lên, trong khi lột bỏ những thành kiến, ta sẽ cho qua được cái gì đó, rất giống như khi Alex nhắc câu hỏi này: "Mình thiếu gì?" Tự vấn mình câu này chỉ hữu ích khi cậu thật sự dừng và để nó thúc bách cậu.

DẠY SỰ ĐƠN SƠ CHO TRẺ

MATTHIEU: Ta cần bắt đầu tập sự đơn sơ từ trẻ con. Cần biết lẽ phải để không tập cho chúng trở nên mê tiêu thụ. Trong cuốn *Cái giá đắt của chủ nghĩa duy vật,* nhà tâm lý học Tim Kasser trích dẫn câu của CEO General Mills, một trong những công ty dinh dưỡng lớn trên thế giới: "Khi nhắm đến những người tiêu thụ nhỏ tuổi, chúng ta theo mô hình 'từ nôi đến mộ'. Chúng ta nghĩ rằng ta cần bắt được trẻ em từ rất sớm, rồi bảo quản chúng cả đời." Để ngăn trở kế hoạch vô liêm sỉ này, Kasser đề nghị cấm mọi quảng cáo nhắm vào trẻ em, như người ta đã làm ở Thụy Điển và Na Uy.

Làm sao dạy cái đơn sơ cho trẻ em? Bằng cách để chúng chia sẻ niềm vui của những thứ đơn sơ. Quay lại với Tim Kasser, ở Bangkok, anh đến để dự hội thảo về "đạo Phật và xã hội tiêu thụ", anh kể chúng tôi nghe: "Sáng nay, tôi có một lúc tuyệt vời với các con trai trong công viên. Chúng tôi phát hiện đủ loài hoa nhiệt đới và chim muôn màu, chúng tôi tận hưởng cái đẹp và yên tĩnh của nơi này. Hãy hình dung rằng thay vì vậy tôi dẫn các con đi mua sắm trong một siêu thị Thái Lan. Hãy hình dung rằng chúng tôi bước ra kêu một xe ba bánh "tuk tuk" và cái này móc vào một xe hơi. Có lẽ chúng tôi đã phải đưa tài xế vào bệnh viện, một khoản tiền phạt đổ xuống đầu tài xế phụ trách, mọi thứ này có lợi hơn cho tiêu thụ và tổng sản phẩm nội địa nước này, nhưng không phải sự toại nguyện sâu xa của chúng tôi."

Trong một chuyến đi dạo ở miền quê Pháp, một người bạn nhắc tôi là, thời trẻ, đến mùa anh đào nở, chúng tôi thường ngồi dưới bóng râm chén thỏa thuê. Ngày nay, anh đào vẫn còn trên cành. Bọn trẻ không leo trèo dưới cây nữa. Chúng thường ngồi trước máy tính. Từ năm 1997 đến năm 2003, phần trăm trẻ em từ 9 đến 12 tuổi dành thời gian chơi với nhau ở ngoài, đi dạo hay làm vườn đã giảm đi một nửa. Trò chơi ngày càng chỉ dành cho một người, ảo, bạo lực, không còn cái đẹp, sự ngạc nhiên, tinh thần đồng đội và những thú vui đơn sơ. Vậy mà, các nghiên cứu chỉ ra rằng một mối liên lạc nhiều hơn với thiên nhiên có ảnh hưởng quan trọng đến sự phát triển nhận thức của trẻ.

CHRISTOPHE: Vấn đề về trẻ em này mang tính cơ bản… Tôi đã viết, trong một tạp chí khoa học, về cuốn sách của Joel Bakan, *Trẻ em của chúng ta không phải để bán.* Trong đó, anh mổ xẻ chi tiết cách xã hội ta nhắm vào trẻ em, thao túng chúng, làm chúng nghiện và thao túng cả cha mẹ chúng. Điều này thật kinh khủng!

MATTHIEU: Và vô đạo đức một cách nền tảng. Chúng ta cần phải giải quyết tính ích kỷ được hợp pháp hóa và hoàn toàn vô sỉ, vì các doanh nghiệp thương mại này biết đích xác rằng họ làm điều sai trái với trẻ em.

CHRISTOPHE: Tôi cũng nghĩ như anh, Matthieu, và tôi còn nghĩ rằng mọi hình thức quảng cáo nhắm vào trẻ vị thành niên cần bị cấm, dù lĩnh vực nào đi nữa, dù đó là cho đồ chơi hay thức uống có đường. Không có cớ nào chính đáng xui trẻ em tiêu thụ cả. Người ta lợi dụng tính nhạy cảm của chúng với sự vô sỉ, theo tôi, đây là điều không chấp nhận được.

Điểm khác mà chúng ta, những bậc cha mẹ, chịu trách nhiệm là,

tôi thường có cảm giác như các món quà chúng ta cho con cái là để xóa cảm giác có lỗi về thời gian ta không ở bên chúng. Suốt nhiều năm, tôi ở Toulouse, còn Pauline, vợ tôi, ở Paris. Tuần nào cũng vậy, tôi đi máy bay về với vợ nên tôi thường ở sân bay. Đây là những nơi có nhiều cửa hiệu và nếu ta nhìn kỹ, có cả những tiệm đồ chơi, điều này dẫu sao cũng thật đáng ngạc nhiên. Mấy tiệm này nhắm đến các ông bố, và ngày càng thêm các bà mẹ, cảm thấy có lỗi vì xa con, họ đến trước cửa kính, và nao lòng khi nghĩ đến con. Họ tự an ủi và muốn làm chúng vui bằng cách mua một món đồ chơi, trong khi đó lý tưởng mà nói thì họ cần tự hỏi: "Nhưng tại sao mình không vui? Có phải vì con mình thiếu đồ chơi? Không, mình không vui vì mình không thường ở với chúng." Rồi ta làm gì? Để cho tiện, ta bước vào tiệm, mua đồ chơi, đưa cho đứa con mà dẫu sao cũng hài lòng, vì nó cũng xem đó là bằng chứng tình thương, một cách nào đó. Tôi làm vậy, tất cả chúng ta làm vậy, nhưng như vậy chẳng khác nào đưa nước ngọt cho con mình thay vì dạy nó uống nước lọc. Ta không giúp gì cho nó.

Cái tốt hơn ta có thể làm cho con cái là làm gương. Nếu cứ sáu tháng ta lại sắm một đồng hồ mới, nếu ta đi mua đồ giảm giá như điên, nếu siêu thị là chuyến đi chơi cuối tuần của cả gia đình, ta có thể nhắn nhủ chúng cái gì?

Nhưng tôi có niềm hy vọng vì tôi nghĩ loài người thông minh, dễ thích nghi, và tôi thấy rằng thế hệ trẻ mới lớn lên trong môi trường quá thừa vật dụng, đồ chơi, quần áo, đã bắt đầu miễn nhiễm với tiêu thụ. Bọn trẻ mà tôi quen - con, cháu, con của bạn thân - nếu không coi thường thì ít ra cũng dửng dưng hay ngày càng tự chủ trong chuyện sở hữu, và thực ra chúng đem cho cái chúng sở hữu dễ dàng hơn ta nhiều. Tôi có cảm tưởng là đến một lúc nào đó xã hội siêu tiêu thụ này, xã hội lôi kéo ham muốn của ta và tạo ra những ham muốn giả tạo, cuối cùng sẽ làm tiết ra trong não ta những kháng thể theo kiểu khá tự nhiên. Ta thấy nổi lên ngày càng nhiều các hình thức kinh tế song song, các hình thức kinh tế chia sẻ mà, thay vì mua, họ mượn - một máy xẻ cây của hàng xóm chẳng hạn. Ta có thể tiến dần đến các mô hình sẽ thắng thế, khi trẻ em cho mượn đồ chơi, sách...

LỜI KHUYÊN CỦA CHÚNG TÔI ĐỂ ĐI ĐƯỜNG NHẸ NHÀNG

Ba cái làm nhẹ

CHRISTOPHE

Đây là ba lời khuyên tôi cố theo (không phải lúc nào tôi cũng làm được):

• Làm nhẹ vật chất. Tôi khuyên câu chú của Matthieu: "Tôi không cần gì cả", hay nếu vậy quá khó thì: "Tôi không cần mọi thứ này." Khi ta đi mua sắm hay dạo trong cửa hàng, trước khi mua, tự hỏi: Có thật là mình cần nó không? Cái đó có thật làm mình vui hơn hôm nay? Và ngày mai, một tháng nữa, một năm nữa?

• Làm nhẹ công việc. Ta làm quá nhiều thứ và ta cho con cái tham gia quá nhiều sinh hoạt: Ta có cần mọi tiêu khiển này, mọi vận động này không? Và nếu ta bớt làm những thứ đó đi, để sống tốt hơn thì sao? Và nếu ta giữ chút thời gian không làm gì cả, để trầm tưởng, để hít thở thì sao?

• Làm nhẹ đầu óc. Làm nhẹ những lo sợ - sợ tương lai, sợ hình ảnh ta trong xã hội, sợ cho sự an toàn của ta. Alex thường nói chuyện đó: cũng cần dọn dẹp nhiều trên bình diện tâm lý!

Lời khuyên

ALEXANDRE

• Thoát khỏi các nhãn hiệu. Thầy Eckhart liên tục thôi thúc người đọc tách khỏi mình. Cũng vậy, cả trăm lần mỗi ngày, tôi có thể cảm nghiệm rằng tôi không phải người hay lo vô cớ, cũng không phải người hay giận mất khôn, không triết gia hay người khuyết tật. Khổ tu là lột sạch ta khỏi các đồng hóa ta quy giảm mình, để chết đi và sống lại từng khoảnh khắc. Tôi càng quy mình về một nhãn hiệu, tôi càng khổ. Ta hãy mau mau rời cái tinh thần chấp trước trói buộc ta với vật chất này, từng phút một, đó là thách thức lớn.

• Cái giá của bình yên là đạm bạc. Niềm vui sâu xa đòi hỏi ít làm đi một chút. Thầy Eckhart giục ta thu dọn đền thờ tâm trí của mình. Hôm nay, ở đó, ngay lập tức, cụ thể tôi có thể lột bỏ cái gì? Làm sao dọn chỗ trong lịch trình?

• Tự hỏi cái gì là thiết yếu. Học cách làm việc nhà, đi mua sắm: chính trên mảnh đất đời sống hằng ngày mà tiến bộ bắt đầu. Cũng vậy, ta có thể xem siêu thị như một mảnh đất tập luyện bao la để phân biệt ra các nhu cầu đích thực của mình. Do tìm hạnh phúc ở nơi nó không có, ta lỡ mất cái cốt lõi. Không có gì quý giá hơn lối sống lột sạch, nó giúp ta sẵn sàng trống trải cho niềm vui và bình yên. Và nếu ta bắt đầu bằng đưa chút

trật tự vào đời mình theo cách đơn giản nhất trên đời thì sao?

Kết luận

MATTHIEU

Tôi sẽ dùng câu của Toreau, một trong những câu tôi thích nhất: "Đơn giản hóa, đơn giản hóa, đơn giản hóa."

- Đơn giản hóa suy nghĩ, bằng cách tránh làm tâm trí ta cồng kềnh những nhận thức vô ích, những trông đợi hão huyền và sợ hãi vô lý, trong khi dừng nghiền ngẫm quá khứ và bồn chồn trông đợi tương lai.

- Đơn giản hóa lời nói, bằng cách tránh biến miệng ta thành cái cối xay gió cho những ba hoa vô ích xoay không dừng được. Lời nói thốt ra khỏi miệng ta đôi khi nặng những hệ quả. Hãy dừng lan rộng tham luyến và ác ý. Nói dịu dàng và, nếu sự cương quyết là cần thiết, hãy để nó thấm đẫm từ tâm.

- Đơn giản hóa hành động của ta bằng cách không để mình bị xâm chiếm bởi những hoạt động không dứt ngấu nghiến thời gian của ta và đem lại cho ta những thỏa mãn thứ yếu.

10
Cảm giác có lỗi và tha thứ

ALEXANDRE: Tiến lên, luôn tiến bộ, đồng ý! Nhưng làm sao để bỏ hẳn những hòn đá cột chân này mà, biết bao lần, chôn chân ta một chỗ? Làm sao ra khỏi quá khứ một chút? Thật ra, cảm giác có lỗi, oán giận, hiềm thù và cả đám độc tâm chơi chúng ta những vố to. Lại một lần nữa thầy Eckhart cho tôi thứ thuốc giải đáng gờm khi ông phân biệt hai loại ăn năn. Một, tạm thời và hợp lý, làm ta lún trong chán nản và tuyệt vọng. Khi kéo ta xuống thấp, chúng nhốt ta trong một cảm giác bất lực, đập chết ta. Cái kia là lời kêu gọi thần bí siêu phàm và siêu hình, cho ta đôi cánh theo cách nào đó, nó đưa ta lên với Chúa Trời, đưa ta khỏi cái xấu và, với sức mạnh, điều hướng ý chí của ta tới cái thiện. Tóm lại, không tống đi mọi cảm giác có lỗi, rõ ràng là ta cần bỏ cái cảm giác có lỗi ái kỷ mà, không hề làm ta tốt hơn, lại làm ta tê liệt. Trước hết, cần giữ vững một quyết tâm, lên đường. Dẫu tôi sẩy chân và vấp ngã, tôi vẫn là một *progrediente,* một con người tự đứng lên và tiến đến một niềm vui tự do. Cho đến hơi thở cuối cùng, chúng ta có khả năng tiến bộ, nói vâng, ngay cả dè dặt, với cái xảy đến.

Làm nhẹ trái tim và để tâm hồn hít thở có lẽ đòi hỏi về lại tinh thần trẻ con này, cái ngây thơ mà các hiền triết không bao giờ đánh mất. Bỏ xuống, bỏ các ký lô kinh hoàng này, những gói cay đắng oán giận chắc chắn đưa ta đến nhiều ngõ cụt. Vì thật ra vấn đề là, với một lòng nhẫn nại vô cùng, để cho cái mà ta cần trở thành xảy đến. Người chìm trong sự khinh bỉ chính mình không bao giờ biết vươn lên cao. Tấm gương của các thiền sư giúp tôi đi: trước một khó khăn, tinh thần không mải mê trong những suy đoán. Ngay khi một vấn đề xảy đến, vấn đề là chuyển sang hành động. Trên địa hạt đạo đức, khi tôi mắc lỗi thì rất đơn giản, thay vì mải mê trong "lẽ ra mình phải..." và "a phải chi...", tôi chỉ cần nhận ra cụ thể cái tôi có thể làm để sửa sai. Và thay vì nghiền

ngẫm, hãy thực sự giúp người tôi đã làm tổn thương. Cứ tự trách mình, trĩu nặng cả ngàn lời trách cứ thì không an ủi được ai. Suy cho cùng, ta chỉ đặt thêm một lớp khổ.

ĐOẠN TUYỆT VỚI CẢM GIÁC CÓ LỖI

MATTHIEU: Cậu nói đến chuyện mang cảm giác có lỗi thì rất nặng nề, nhưng cũng còn có cái hối tiếc đơn thuần, nó cho phép nhận ra lỗi lầm ta phạm phải và cái sai ta làm vì thiếu suy xét hay cân nhắc cho kẻ khác. Một hình thức hối tiếc lành mạnh, đi kèm mong muốn không lặp lại lỗi lầm đó là sửa chữa cái sai ta làm với người khác và chính mình. Điều đó dù sao cũng là quan điểm thiết thực của đạo Phật. Dẫu điều này có vẻ như nghịch lý, kiểu hối tiếc này có thể dẫn đến sự lạc quan, vì nó khai thông cái mong muốn thay đổi, xuất phát điểm để tu thân.

ALEXANDRE: Trong một cuốn sách thật hay viết tặng Platon, triết gia Alain xóa sạch một ý niệm sai lầm về tự do. Nếu hôm nay tôi không còn được chọn cưới vợ tôi trong quá khứ, tôi có thể chọn yêu cô ấy bằng cả trái tim từng phút giây. Chân trời mở ra làm tôi hoan hỉ. Thách thức là dùng tự do này cho đến khi gặp chướng ngại: tôi không quyết định làm người khuyết tật, nhưng tôi có thể quyết định biến nó thành mảnh đất để rèn luyện, một dịp để tiến bộ. Suy cho cùng, không có giây phút nào hay hơn giây phút đã cho tôi, ở đó, ngay lập tức, trở thành một người chồng yêu thương hơn, một người cha biết quan tâm hơn trong gia đình, một người khuyết tật vui vẻ hơn… Hối tiếc làm ta đông cứng trong quá khứ, tốt hơn ta nên sống đến cùng trong hiện tại.

Trong cảm giác có lỗi, tôi cũng phát hiện một kiểu nội hiện theo cái nhìn của người khác, như thể những trách móc tôi đã nghe nghìn lần cuối cùng sinh ra một sự tự trách, thường trực và tai hại. Hối tiếc quá khứ, chết dí trong ân hận sẽ ngốn đáng kể sinh lực. Sao không chỉ việc công nhận lỗi lầm và cố rút ra một bài học? Mọi nghiền ngẫm này thì có ích gì: "Cái này không xứng với mình, mình hay hơn vậy nhiều!" Giữa những giằng co tàn nhẫn và cái dễ dãi cho qua hiện lên một con đường. Từng bước một, ta có thể tiến lên trong vô chấp và tình thương.

MATTHIEU: Thực ra, nếu hối tiếc suy biến thành cảm giác có lỗi, nó có thể đi đến chỗ đánh giá thấp bản thân, cảm giác bị khoác vào người một cái xấu nền tảng. Ta nghĩ mình đáng bị người khác trách và ta nghi ngờ khả năng tự sửa đổi. Hình thức hối tiếc này dẫn đến chán nản hay thất vọng, cản trở ta minh mẫn và không

sửa mình. Hơn nữa, trong khi đẩy ta tập trung vào mình, nó ngăn ta nghĩ đến người khác và sửa chữa những cái khổ ta có thể đã gây ra.

Ở phương Tây, cảm giác có lỗi chịu ảnh hưởng của ý niệm tội tổ tông. Ở phương Đông theo Phật giáo, ta nói ngược lại khi dùng từ "tính bản thiện". Về cơ bản trong ta không có gì xấu, và lỗi lầm được xem là có ít nhất một tính chất, tính chất sửa chữa được. Mỗi người có trong mình một tiềm năng hoàn thiện có thể bị quên hay che khuất, nhưng không bao giờ mất. Lỗi lầm và khuyết điểm của ta là do những cái ngẫu nhiên, những chệch hướng nhất thời, mọi lỗi lầm đều có thể sửa chữa được và không làm hỏng hoại gì tiềm năng này. Trong nghĩa này, hối tiếc không phải một tình cảm làm ta đông cứng trong quá khứ. Trái lại, nó là cái cho phép ta cắt cầu với những sai lầm và có một xuất phát mới.

Cách đây vài năm, theo lời mời của vài tù nhân, tôi cùng một người bạn đến thăm trại giam ở miền Nam nước Pháp. Người ở đó chịu những hạn tù dài, trung bình là hai chục năm. Chúng tôi đã ở một buổi chiều với hai chục người họ. Cái tôi thấy siêu thực hơn là tôi có ấn tượng uống chén trà với một nhóm người không thể bình thường được nữa, trừ một tù nhân vẫn nằm lả phần lớn thời gian. Sau khi nói chuyện hồi lâu, một người nói với tôi: "Nghĩ rằng chúng tôi có khả năng làm nổi lên bề mặt cái tốt đẹp nhất trong mình là một ý an ủi, một nguồn hy vọng. Thường thì, các cha tuyên úy đến đây nói với chúng tôi rằng chúng tôi là kẻ có tội gấp đôi. Ta trước hết sinh ra đã là kẻ có tội, rồi chúng tôi lại phạm một tội nặng. Mang theo điều này vô cùng nặng nề, chúng tôi cảm thấy tan nát."

Một thầy của tôi, Jigme Khyentse Rinpoche, đưa ra một ví dụ thú vị để minh họa sự khác nhau giữa hối tiếc và cảm giác có lỗi. Nếu ta vượt đèn đỏ, rồi ta bị cảnh sát chặn lại và bị phạt, hối tiếc sẽ ngăn ta vượt đèn đỏ và bị phạt lần nữa. Nếu thay vì vậy ta tràn ngập một cảm giác có lỗi, ta sẽ khởi động lại máy mà nghĩ mình là một tay lái xe tồi, lúc nào cũng đãng trí và chỉ gặp rủi ro. Mải mê nghiền ngẫm, ta không chú ý đèn đỏ lần tới, ta vượt và bị phạt lần hai!

Tuy vậy, không cảm thấy hối tiếc hay cảm giác có lỗi thực ra lại là một trong những đặc điểm của người bệnh nhân cách. Họ biết phân biệt cái tốt với cái xấu, nhưng họ không hề quan tâm. Khi hành động xấu trót lọt, họ cảm thấy mãn nguyện, nhưng khi họ thất bại hay bị lật mặt, họ không cảm thấy xấu hổ cũng không hối tiếc, chỉ chờ dịp làm lại. Những trừng phạt không có tác dụng cứu

rỗi hay ngăn ngừa tái phạm nào ở họ. Và khi bị bắt, họ cố bào chữa, giảm thiểu hậu quả của cái họ làm và đổ trách nhiệm cho người khác - nạn nhân của họ.

CÁC CẢM XÚC SÂU KÍN VÀ ĐAU ĐỚN

CHRISTOPHE: Tôi có một cái nhìn hơi khác với anh trong định nghĩa về các hiện tượng này. Sẽ thú vị nếu đối chiếu các quan điểm của chúng ta. Trong tâm lý học, ta gom các hiện tượng hối tiếc, cảm giác có lỗi và hổ thẹn vào trong gia đình những "cảm xúc sâu kín và đau lòng" về các sự kiện và hành động đã qua. Đó là một thể liên tục mà tôi sẽ cố làm rõ. Có một giải thích mang tính cách mạng về tất cả những điều này. Nếu chúng ta được trang bị khả năng quay về quá khứ, với những cảm xúc và suy nghĩ của mình, đó là vì có một chức năng cực kỳ hữu ích: ta thường phạm lỗi, những lỗi cố ý hay vô ý, "bằng hành động hoặc không hành động", như trong Cơ Đốc giáo nói, và mọi cảm xúc đau đớn này giúp ta không phạm lần nữa, hay cuối cùng muốn sửa chữa.

Các phân loại mang nhiều chiều kích. Trước hết, có phải hành vi gây nên sự bất tiện cảm xúc và tâm lý này chỉ liên quan đến tôi hay cái sai gây cho người khác? Khác với anh, Matthieu ạ, tôi phân biệt hối tiếc và cảm giác có lỗi theo cách khác: tôi không nhất thiết thấy có lỗi đã vượt đèn đỏ vì, nếu cảnh sát bắt tôi, tôi chỉ làm lỗi với ví tiền của mình thôi. Nhưng tôi có thể tiếc đã vượt đèn đỏ. Tôi thậm chí có thể không tiếc, chỉ bực, mà cảm giác này không gắn liền với tiếc. Trái lại, tôi có thể tiếc đã làm một điều khiến tôi tốn tiền, hay tiếc cái vụng về đã làm cháy nhà mình - nhưng nếu tôi một mình sống trong nhà, tôi sẽ không cảm thấy có lỗi. Trong tâm lý học, cảm giác có lỗi là cảm xúc đau đớn về một hành vi đã qua, nó gợi nên đau khổ hay đau đớn ở ai đó, trong khi tiếc không nhất thiết hàm ý đau hay khổ.

Ta còn có thể thấy xấu hổ, một thành viên nữa trong đại gia đình này, khi ta ở trong một cảm xúc mãnh liệt hơn nhiều, đau đớn hơn nhiều. Còn có một sự khác nhau về chiều kích. Thường, tôi xấu hổ về tôi, xấu hổ về cả con người tôi, ở đó cảm giác có lỗi gắn liền với một cách xử sự cụ thể hay nhắm vào một lỗi lầm trầm trọng đã gây hại cho người khác.

MATTHIEU: Thực ra, ta không cho những từ này cùng một nghĩa. Trong đạo Phật, ta cũng nói về xấu hổ, nhưng lại như một phẩm chất. Ta phân biệt ra hai loại. Loại đầu là áy náy ta cảm thấy khi ta đi ngược đạo đức mà ta kiên trì giữ. Đó là một tình cảm sâu kín ta

có thể giữ trong lòng. Nó được xem là có lợi vì nó xui chúng ta sửa lại thái độ của mình để thấy dễ chịu hơn. Xấu hổ thứ hai là cái ta cảm thấy trước người khác, nói chung là một người ta quý trọng. Đó là một cảm giác cao quý hơn là chỉ bận tâm đến dư luận. Nó giúp ta tự sửa mình bằng cách lấy những gì mà người ta xem là tốt hơn ta nghĩ về ta làm chuẩn mực. Đạo Phật do vậy đề ra một cách nhìn tích cực về cảm giác này bằng cách lấy chúng phục vụ cái được xem là mục đích cao quý hơn, như là giải thoát khỏi vọng tâm và khổ, và giúp người khác làm như vậy. Cuối cùng, còn có một khía cạnh lành mạnh trong cảm giác có lỗi làm ta rối bời vì đã làm sai với người khác, dù vô tình, hay ta bất chợt nhận ra tính cách không thể chấp nhận của những hành vi có hại ta phạm phải.

CHRISTOPHE: Các nhà tâm lý học còn quan tâm đến cảm xúc nhẹ nhàng hơn nhiều, đó là sự khó chịu hay bối rối. Chẳng hạn, nếu tôi làm vỡ cái cốc, tôi không làm hại ai, cái cốc không đáng giá gì lắm và đó không hề là một lỗi đạo đức nhưng tôi bối rối, vì đó là một hành động không thích hợp. Mọi cảm xúc này là cảm nhận của cái ta gọi là "tự ý thức". Nó đòi hỏi tôi nhận ra một trách nhiệm nào đó về hành động của mình.

Ngoài cái dốc cảm xúc ra thì còn tồn tại một dốc nhận thức. Khi ta nghĩ đi nghĩ lại những hành động đã qua, ta cảm thấy một cái đau mà vả chăng thường theo sau xấu hổ, cảm giác có lỗi, khó chịu, hối tiếc. Ta xét kỹ lại chuyện đã xảy ra quá mức cần thiết. Các chuyên gia xem một trong những tính năng của các cảm xúc đau đớn này là khơi lên một suy ngẫm mà, đến lượt nó, khơi nguồn việc xem xét lại vấn đề, từ đó khơi gợi các quyết tâm. Anh đã mô tả cả dây chuyền này, mà đạo Phật cũng tìm cách khởi động.

Nhưng một số cảm xúc này có thể thái quá và thuộc dạng bệnh lý. Thay vì có một chút hối tiếc, một chút cảm giác có lỗi, thay vì suy ngẫm cách sửa chữa mọi chuyện, tôi có thể chìm nghỉm trong một cảm giác có lỗi thái quá, mất cân xứng, thậm chí cảm giác xấu hổ hoàn toàn. Và cái dốc nhận thức tạo nên suy ngẫm này có thể trượt đến chỗ nghĩ đi nghĩ lại. Khi cứ nghĩ đi nghĩ lại, ta đi quá việc đánh giá lại chuyện xảy ra, ta nghiền ngẫm. Và ta đau khổ.

Thường thường, trong trị liệu, chúng tôi khuyên nên tự đặt ra ba câu hỏi để biết ta đang suy nghĩ hay nghiền ngẫm:

1. Việc suy nghĩ có giúp anh chị tìm thấy một giải pháp thú vị hay áp dụng được không?

2. Dẫu anh chị không tìm thấy giải pháp, ít ra anh chị có thấy rõ ràng hơn chút không?

3. Anh chị không tìm thấy giải pháp và không thấy rõ ràng hơn, nhưng anh chị có thấy nhẹ nhàng hơn không?

Nếu anh chị trả lời "Không" với ba câu hỏi này thì vậy là anh chị đang nghiền ngẫm. Trong trường hợp này, giải pháp tốt nhất để khỏi nghiền ngẫm nữa là đi dạo, giúp đỡ người khác, nói chuyện với một người bạn, không phải để cùng nghiền ngẫm, mà để gợi lên những điều khác.

Trong tâm lý học, hai vấn đề mà các cảm xúc đau đớn này đặt ra là thừa hoặc thiếu. Cảm giác có lỗi tự nó không phải vấn đề. Nhưng khi nó trở nên thái quá, điều này có nghĩa là hệ thống cảnh báo bị điều chỉnh sai. Các anh có biết lý thuyết này không? Cảm xúc là một tín hiệu báo động, nhất là cảm xúc "tiêu cực". Nếu nó được điều chỉnh tốt, nghĩa là nếu nó kêu đúng lúc, không quá mạnh để không làm kinh động mọi hàng xóm, cũng không quá lâu, để tôi còn xem phải làm gì, thì đó là hoàn hảo. Nếu nó bị chỉnh sai, nó kêu khi có những thứ không đúng bị kích hoạt, thì đó là một cái chợ vỡ, và điều đó nghĩa là có gì đó đáng lo.

Cũng vậy, cảm thấy có lỗi đơn giản là vì ta trái ý hay phật ý ai đó ta yêu thương một cách thái quá, dẫu điều đó có thể giúp ta xem lại cách ta nói điều không đồng tình. Nhưng đau xót vì cảm giác có lỗi trong nhiều ngày, vì cùng một lý do, thì không còn thích đáng nữa, vì gánh nặng cảm xúc đi quá cái chính đáng, và tiếp theo có nguy cơ ngăn ta cho ý kiến thật lòng (ta không muốn làm người khác buồn để mình khỏi khổ sở). Cái khuynh hướng này có thể xuất phát từ một khí chất cực kỳ thấu cảm hay do giáo dục.

Một nấc xa hơn, ở một số bệnh nhân gặp vấn đề ám ảnh liên tục có một kiểu "si mê cảm giác có lỗi": hành vi nhỏ nhặt, suy nghĩ nhỏ nhặt cũng là nguyên cớ cho cảm giác có lỗi. Những thái quá này gắn liền với các quỹ đạo cá nhân, với một sự giáo dục kiên trì nhấn vào cảm giác có lỗi, nhưng ngoài ra còn cả gánh nặng văn minh Do Thái - Cơ Đốc. Ngày nay, ảnh hưởng của nó đã ít đi nhiều, nhưng, trước kia, người ta dùng cảm giác có lỗi để định hướng cách xử sự của mọi người. Tôi rất muốn biết là theo anh, Matthieu, văn hóa và tôn giáo Phật giáo có bảo vệ tốt hơn trước những trượt dốc này không.

MATTHIEU: Thái độ Phật giáo đơn giản và thiết thực hơn, không bị lệch hướng. Không có khái niệm tội tổ tông, không có lỗi di

truyền phải chịu như một sự bất công. Chỉ có kết quả các hành động ta làm, trong một quá khứ có thể gần hay xa. Do vậy ta chỉ nói về trách nhiệm cá nhân và khả năng, luôn tồn tại, thay đổi hoàn cảnh của ta trong khi tránh các lỗi đã qua. Tu tâm cho phép mỗi người dần tự thấy tính nhân quả của các hành động và quá trình giải thoát. Việc ta nghĩ đến điểm xuất phát, rồi phát hiện dần rằng ta có trong mình Phật tính đem lại sự tự tin nền tảng. Dù hành động ta có đen tối thế nào, bao giờ cũng có thể sửa đổi.

CHRISTOPHE: Ở đầu kia quang phổ có những cái thiếu. Thiếu hay không có cảm giác có lỗi là một tai họa hoàn toàn. Nếu ta sống trong một thế giới mà không ai cảm thấy có lỗi, hối tiếc hay xấu hổ, đây sẽ là địa ngục. Mọi người giẫm lên chân ta và không cần biết, người ta làm hại ta rồi cứ ngủ ngon.

Ta thấy các nét tính cách này, tự chúng không nhất thiết là xấu, trong cái lờ mờ mà ta gọi là "ích kỷ", kèm theo một khuynh hướng khá thấp cảm thấy hối tiếc và cảm thấy có trách nhiệm về cái sai gây ra cho người khác. Những người ái kỷ là một mức độ bên trên: họ không cảm thấy cái xấu gây cho người khác, thậm chí cũng không nhận ra. Mức độ tận cùng mà anh nói, Matthieu, là những người bị bệnh nhân cách, ở họ ta cũng nghi là thiếu trang bị sinh học thần kinh trong khả năng thấu cảm. Vì rằng, rõ ràng, để cảm thấy có lỗi, cần thấy thấu cảm, hiểu rằng ta đã làm hại người khác.

Tôi có cảm giác đã thấy một thời gian mà người ta thấy quá có lỗi, và hôm nay sống trong một thời kỳ mà, thỉnh thoảng, ta không thấy có lỗi đủ: ta có khuynh hướng cứ tìm lý cớ, có cái mà các triết gia gọi là một hình thức vô tổ chức, một sự bất chấp thái quá những quy định và câu thúc. Thế nhưng, thỉnh thoảng tôi thấy rằng cảm thấy có lỗi cũng không tệ lắm, không phải theo kiểu thường trực, mà như một cái chích nhắc nhở. Nói cách khác, con người thì phải có sai, cố chấp (trong lỗi lầm của mình) thì thành ác quỷ. Tuy nhiên, nhiều quá lại hóa dở. Là con người thì phải thấy có lỗi nhưng quá mức lại là quá lố!

MATTHIEU: Thái độ của đạo Phật đem lại trong nghĩa này một sự trung dung. Xấu hổ và hối tiếc được xem là cần thiết, nhưng ta không thật sự chịu nguy cơ trượt, vì các tình cảm này không phải để ta tự chê trách, mà để ta có một cách xử sự lành mạnh và vị tha.

HỐI TIẾC HAY LÀ NÚT "REPLAY"

CHRISTOPHE: Thỉnh thoảng ta muốn có một nút "Replay" cho cuốn phim đời ta, để sắp xếp mọi chuyện khác đi. Đó là vùng đất bao la những hối tiếc, được các nhà khoa học nghiên cứu rất nhiều vì nó làm thành một nguồn hao tổn năng lượng trên bình diện tâm lý. Có nhiều cách để hiểu hối tiếc: đầu tiên ta phân biệt các "tiếc nóng", nó xảy ra ngay sau hành động, và các "tiếc lạnh", cái ta cảm thấy một ngày, một tháng hay vài năm sau, khi mà, bỗng đâu, ta nhận ra cái gì đó - chẳng hạn những người trưởng thành mà, khi thành cha mẹ rồi, nhận ra bạo lực mình đối xử với cha mẹ.

Người ta còn phân biệt các hối tiếc hành động và hối tiếc không hành động. Tôi có thể tiếc đã nói gì đó, nhưng tôi cũng có thể tiếc không nói điều đó. Các nhà nghiên cứu cho thấy rằng những hối tiếc hành động ("Mình đã làm cái gì đó không có kết quả, thật đau lòng cho hình ảnh của mình, cho lợi ích của mình, thỉnh thoảng cho lợi ích của người khác") sẽ kéo theo những hối tiếc nóng, vì hoàn cảnh là tức thì: tôi hành động thất bại, tôi cảm thấy cái đau thất bại. Và thường, để tránh cảm thấy hối tiếc nóng, một số người trốn lánh trong việc không hành động vì một cách để không có tiếc nóng là không làm gì cả. Nhưng ta cũng có những hối tiếc lạnh, vì ta có thể có các hối tiếc không hành động: lẽ ra mình phải làm cái này, lẽ ra mình phải làm cái kia, vậy mà mình không làm. Vắn tắt lại, khi chúng tôi yêu cầu những người tình nguyện làm bảng tổng kết về việc trong đời họ, cái gì theo họ là đáng tiếc nhất, thì thường hơn cả, họ tiếc những cái họ không làm hơn cái họ đã làm. Thường, trong một đời người có vô số điều ta không dám làm mà cũng không có can đảm làm, và cái này kéo theo hối tiếc về lâu dài, nó mở ra những đại dương khả năng tiềm tàng lớn hơn những hối tiếc đã làm nhiều. Ví dụ, nếu tôi không dám làm quen ai đó tôi thích, tôi có thể nhắc đi nhắc lại hồi lâu những hối tiếc của mình ("Nếu mình dám, và chuyện thành, đời mình đã khác rồi"). Nhưng nếu tôi làm quen người ấy và bị đuổi khéo, tôi không có gì nhiều mà nhắc đi nhắc lại: xong rồi, sự thật đã phơi bày, nên mình chỉ còn biết quay qua cái khác thôi!

MATTHIEU: Cá nhân mà nói, trong chiều hướng các hối tiếc lạnh, tôi thường tiếc vô cùng là không lo xa đủ, để tâm hay rộng lượng. Nếu đó là người tôi tình cờ gặp, tôi không còn cách nào khác để gặp lại họ mà tỏ lòng nhân từ nhiều hơn và điều đó làm tôi day dứt. Ngay cả nói cho đúng thì tôi chưa làm gì hại họ, tôi nhớ cái Martin Luther King nói, rằng không làm điều tốt cũng không đỡ tai hại hơn hành động có hại của kẻ ác.

CHRISTOPHE: Phải, đó là định nghĩa về trách nhiệm khi đứng trước bạo lực. Chuyện không can thiệp khi đối mặt bạo lực biến ta

thành đồng lõa với bạo lực.

THA THỨ NGHĨA LÀ GÌ?

CHRISTOPHE: Làm sao bù đắp lại cảm giác có lỗi? Bằng cách xin tha thứ, rất đơn giản. Mà chuyện này thì phức tạp hơn là nhìn bề ngoài. Có biết bao tình huống mà mọi người ghê tởm chuyện xin tha thứ, vì trong khi biết mình đã làm sai với người khác, họ có cảm giác rằng người khác cũng cùng chịu trách nhiệm, rằng người kia khiêu khích, và cũng làm hại mình. Xin tha thứ không có nghĩa nói rằng chỉ mình ta có lỗi, ta cũng không thấp kém hơn người kia, đó chỉ là thừa nhận cái hại ta gây ra, mong muốn người kia chấp nhận tha thứ mà ta ngỏ ý với họ. Tất cả những điều này tôi thấy có vẻ là một cái kết hợp lý cho cảm giác có lỗi.

Suy cho cùng, tha thứ có nghĩa là gì? Nếu tôi chịu những vết thương, nếu tôi bị tấn công, nếu người ta làm hại tôi, tha thứ nghĩa là gì? Thường, có một ngộ nhận: khi ta nói về tha thứ trong liệu pháp tâm lý, thứ đầu tiên mọi người nghe là "xá tội" và, theo một cách nào đó, "phục tùng". Các công trình về trị liệu tha thứ chỉ ra rằng, trước hết, tha thứ không có nghĩa là họ được miễn mọi hình thức câu thúc - nó phải là một quyết định tự do từ phía người bị hại. Thứ hai, tha thứ là một hành động riêng tư, hoàn toàn không liên hệ với con đường pháp lý. Một thầy thuốc điều trị muốn ai đó dần biết tha thứ sẽ giải thích cho họ rằng tha thứ không có nghĩa là một hòa giải trước công chúng, trước mặt cả thiên hạ: vấn đề là tha thứ trong lòng mình. Điều này không liên quan gì đến quên hay phủ định cái xấu. Đó là quyết định riêng tư và cá nhân giải thoát cho mình khỏi cái khổ này. Tha thứ là một hành vi giải phóng, nó cho phép thoát khỏi oán giận, cái mong muốn đến lượt người khác chịu trừng phạt và khổ đau.

MATTHIEU: Tôi đồng tình với suy nghĩ của anh. Tha thứ không phải là xá tội. Làm sao xí xóa một việc xấu đã làm cùng các hệ quả của nó? Đây cũng không phải một hình thức tán thành, vậy chẳng khác nào kêu gọi tái phạm. Đây cũng không phải phủ nhận oán giận, giận dữ hay ngay cả mong muốn trả thù mà hành xử của người khác gây nên trong ta. Đó cũng không phải là làm giảm đi cái trầm trọng của hành vi đã làm và quên chuyện xảy ra, cũng không phải tránh có biện pháp cần thiết để cái xấu không tái diễn. Tha thứ là từ bỏ hận thù và oán giận để thay chúng bằng lòng nhân từ và từ bi. Đó còn là đập tan cái vòng trả thù. Phương pháp này có một hiệu lực giải phóng, vì các tình cảm này làm nhiễm độc ta và cuối cùng hủy hoại ta.

Khi áp dụng luật ăn miếng trả miếng ta không bao giờ được thanh thản, vì chính ta phải có một thái độ tiêu cực làm xói mòn sự thanh thản nội tâm, dẫu trả thù đem lại cho ta ngay lúc đó một thứ như là mãn nguyện. Gandhi nói rằng, nếu ta thực hành nguyên tắc mắt đền mắt, răng đền răng, ắt là chẳng mấy chốc cả thiên hạ đều mù mắt và không còn cái răng nào.

Tôi có nghe trên đài BBC bằng chứng khai sáng của Ameneh, một thiếu nữ Iran 24 tuổi bị một người mà cô khước từ làm biến dạng. Một hôm, người này đến gần Ameneh, nhìn cô mà cười rồi tạt acid vào mặt cô. Bị biến dạng kinh khủng, mù và không có phương tiện tài chính, cô vận động để kẻ tấn công mình bị luật ăn miếng trả miếng và đổ acid vào mắt y. Cô thắng kiện và một ngày nọ người ta triệu tập cô vào bệnh viện để áp dụng hình phạt. Kẻ bị kết án mới đầu nhục mạ Ameneh và gia đình. Lúc người chú chuẩn bị đổ acid trước mặt thẩm phán, Ameneh sống lại những hậu quả khủng khiếp của nhục hình này và yêu cầu người ta dừng tay. Sau một lúc sững sờ, kẻ bị kết án quỳ thụp xuống dưới chân Ameneh mà nức nở là y ân hận về hành động của mình. Tiếp đó Ameneh tuyên bố là những người như thanh niên này không có nhân tính hơn nếu bị trừng phạt chịu đau khổ kinh khiếp như vậy. Với cô, nhờ tha thứ và lòng nhân từ mà tên đao phủ của cô đã tìm thấy nhân tính. Cô nói thêm là cô vui và nhẹ nhõm vì không thực thi bản án này.

Theo quan điểm đạo Phật, ta không thể đánh lận với luật nhân quả của hành động, "nghiệp". Kẻ phạm tội ác xấu xa thì sớm muộn gì cũng lãnh quả báo. Hắn nên là đối tượng lòng từ bi của ta.

Như tôi đã nói lúc nãy, quan trọng là phân biệt người với hành vi của họ. Người mắc một căn bệnh nguy hiểm không thể bị đánh đồng với bệnh của họ. Ta nói: "Tôi bị ung thư" chứ không phải: "Tôi là ung thư". Vậy mà hận thù, tàn bạo, dửng dưng và các trạng thái tinh thần hủy hoại khác thì có thể sánh với những căn bệnh trầm kha. Một bác sĩ tấn công một căn bệnh, không phải người bệnh. Kẻ thù của ta không phải người hành động do hận thù chi phối, mà chính là hận thù.

Trong cuốn sách *Lòng tốt con người,* Jacques Lecomte kể lại câu chuyện một người Mỹ bài Do Thái, Larry, truy đuổi cặp vợ chồng Do Thái bằng hận thù và những lời thóa mạ. Cặp này quyết định mời anh ta tới gặp. Cuối cùng anh ta phải nhận lời và bị đảo lộn bởi họ hoàn toàn không có ác ý với anh ta. Cuối cùng anh ta phải khóc và lắp bắp rằng anh ta không biết nói gì với họ, rằng anh ta

đã khủng khiếp với họ và với bao nhiêu người khác đến độ anh ta không hiểu tại sao họ lại tha thứ cho anh ta. Thế nhưng hai vợ chồng trấn an và tha thứ cho anh ta: "Không ai có thể tha thứ cho sự tàn bạo, nhưng tha thứ cho ai đó đã tàn bạo và giờ đầy hối hận thì lại khác."

Ta có thể tha thứ thay người khác không? Đó là cái lưỡng nan mà Simon Wiesenthal đối mặt, ông kể câu chuyện của mình trong *Hoa mặt trời.* Ông là tù nhân trong trại tập trung Đức quốc xã, ban ngày họ cho ông tới đó làm việc trong bệnh viện. Một hôm người ta bảo ông là một sĩ quan SS trẻ sắp chết muốn thú tội với một người Do Thái. Simon đến đầu giường của thanh niên này, độ hai mươi tuổi. Anh ta đã làm những chuyện khủng khiếp. Nhất là anh ta đã cùng với lữ đoàn đốt nhà trong đó có rất nhiều người Do Thái chạy trốn ẩn náu. Anh ta xin Simon Wiesenthal tha thứ. Simon vừa im lặng lắng nghe vừa thấm mồ hôi lấm tấm trên trán người này. Nhưng ông không thể thốt ra từ "tha thứ". Người này không làm hại ông, nhưng mà hại rất nhiều người, và ông cảm thấy không thể nhân danh họ mà tha thứ. Sau đó, ông luôn tự hỏi mình có lý hay không. Tất nhiên ta không thể tha thứ thay người khác, nhưng điều đó không ngăn ông góp phần đập tan cái vòng thù hận này. Sự tàn bạo là một tình trạng bệnh lý. Khi thấy sự kinh hoàng trong những hành động của một số người, ta cần phải làm lòng từ bi của ta lớn hơn, thay vì khích động oán giận.

CHRISTOPHE: Có một giai thoại tôi nhớ lại khi nghe anh nói, không kinh khủng bằng câu chuyện của Wiesenthal, nhưng... Cách đây ít lâu, một bà viết cho tôi giải thích rằng con gái bà chết, tự tử, cô gái ném mình từ tầng năm tòa nhà mà cô được nhập viện; bà muốn gặp tôi để nói về chuyện đó. Mới đầu, tôi có can bà, chỉ cho bà đến một số đồng nghiệp, nhưng bà khăng khăng nên cuối cùng tôi cho bà cuộc hẹn. Bà giải thích chuyện xảy ra, một chuỗi sai lầm y khoa. Trên lý thuyết, vì đó là một cơ sở tâm thần, các cửa sổ chỉ được mở hé, để tránh mọi rủi ro. Hơn nữa, từ 3 giờ chiều, cô gái có nói đến ý định tự tử với mẹ và bà mẹ đã báo cho cơ sở. Chiều lại, người mẹ, rất lo lắng, gọi cho các y sĩ, họ không tìm thấy con gái bà đâu - cô đã nhảy cửa sổ lúc chiều và xác bị che khuất trong bụi rậm dưới tòa nhà. Nhưng các y sĩ trả lời người mẹ là đừng lo, họ sẽ tìm ra con gái bà. Lo lắng, bà gọi lại nhiều lần; cuối cùng, bà nói tôi, họ xua bà đi. Trong đêm, không thấy tăm hơi bệnh nhân đâu, họ báo cảnh sát, không thông báo cho người mẹ. Và lúc sáng sớm, một người làm vườn tìm thấy xác cô gái trong bụi cây.

Cuộc gặp với người mẹ không diễn ra tốt đẹp: tập hợp nhân sự

(đương nhiên rất hối lỗi, rất bối rối) thấy khó chịu, không niềm nở, không thương cảm và bà rất tức giận họ. Vì lẽ đó bà đến kể tôi nghe câu chuyện khủng khiếp này. Tôi suy sụp trước nỗi khổ của bà và loạt sai lầm phạm phải đến mức tôi xin bà tha thứ, nhân danh các bác sĩ và y sĩ (tôi thì cũng có thể mắc phải kiểu khinh suất này): "Tôi rất tiếc chuyện xảy ra, quá khủng khiếp, tôi xin bà tha thứ cho chúng tôi." Tôi không còn biết làm gì khác, tôi thấy rất khổ sở, vô phương, bất lực, buồn cho bà. Tôi gặp lại bà nhiều lần, và tôi đã nhận thấy mọi cái khổ do mất con cùng những hối tiếc của bà ("Mình có tránh được chuyện này không? Mình có cứu được nó nếu tìm ra đúng lúc không?"). Nhưng nguyên cớ đau đớn thứ ba của bà là bà cảm thấy bị tiếp đón lạnh nhạt. Dẫu sau đó trưởng cơ sở cũng gọi cho bà, nhưng đã quá muộn.

Tôi muốn nói rõ một điểm nền tảng khác: khi ta đứng trước những người cực kỳ mong manh, ngay cả những chữ "tha thứ" hay "chấp nhận" cũng có thể hồ đồ. Đây là những từ ngữ rất đẹp đẽ chừng nào ta không phải nạn nhân, chừng nào ta không xương tan thịt nát. Tôi rất thận trọng khi bắt đầu một trị liệu tập trung vào chấp nhận và tha thứ, tôi tránh nói những từ đó. Và tôi nói về chuyện nhận ra rằng oán giận làm nạn nhân khổ hơn chính sự việc. Tôi cố làm bà hiểu rằng việc thoát khỏi oán giận này sẽ có lợi cho cả con người bà. Dần dà, bà hiểu ra rằng vấn đề là tha thứ.

MATTHIEU: Và nếu chúng ta giảng đạo thì tha thứ trở thành một kiểu nghĩa vụ, thay vì là một quá trình chữa trị.

NHỮNG THA THỨ NHO NHỎ

ALEXANDRE: Tôi nên ngậm miệng sau các ví dụ khai sáng như vậy, và mau mau học theo ngay lập tức. Theo tôi thấy, tha thứ trả lại cho đời sống cái tinh khiết, cái dịu dàng, cho phép nó luân lưu mà không bao giờ dừng. Tha thứ là thanh toán mọi chấp trước và giết chết bản ngã. Tôi không ngạc nhiên là một tự do như vậy sẽ thật tuyệt vời cho sức khỏe, vì còn gì tệ hơn là hành xác trong tính nhỏ nhen… Thế nhưng, tha thứ ngày này qua ngày khác có thể khiến vài thứ bị cạn kiệt.

Ý niệm nguyên tội kéo theo cả lô ngộ nhận. Tuy nhiên, nó cung cấp phương tiện cho ta: vấn đề không phải là hạ thấp bản tính ta trong khi cho nó là tai ác, mà có lẽ là nhận ra khuynh hướng rút lui, ích kỷ của ta. Thật khó mà không muốn làm cái rốn vũ trụ! Với niềm vui hằng ngày, tôi có thể bỏ các cơ cấu ngăn cản tôi mở lòng, sẵn sàng, thức tỉnh bởi người khác. Cái ý nguyên tội, còn lâu

mới đè nặng tôi, làm tôi mới lại. Mỗi ngày, vấn đề là tránh trượt trên cái dốc dẫn ta đến địa ngục dửng dưng. Tốt hơn là quay về với cái sâu thẳm tận cùng, ở đó, đối với người có tín ngưỡng, Chúa Trời ngự trị, nguồn của một lòng tốt vô biên.

Để tránh cạn kiệt, Jesus khuyên nên tha thứ bảy mươi nhân bảy lần. Nói vậy nghĩa là tôi không bao giờ yên được trong một tư thế, tôi luôn cần phải nỗ lực gấp đôi.

MATTHIEU: Quả thực, bản tính, bản tính có lương tâm thức tỉnh, là tự do và vượt ra khỏi cái nhị nguyên tốt xấu. Ích kỷ và các độc tâm khác là những lệch lạc mà ta có thể định tính là "duyên khởi" hay "thứ phát", vì chúng không thuộc về bản tính sâu xa của ta.

ALEXANDRE: Nói đến tha thứ thì gần như có tính lật đổ đến nỗi ta làm trầm trọng thêm sự khẳng định bản thân. Tha thứ đòi hỏi một sự táo bạo phi thường, một lòng can đảm gần như siêu nhân. Trước hết, vấn đề là tránh mọi co dúm, xua đuổi mọi khả năng hận thù hay oán giận. Trong Phúc Âm, khi Jesus khuyên người bị tát đưa má kia ra, ngài làm tôi nhận thức rằng, gần như luôn luôn, tôi thích chìm nghỉm trong cái vòng xoáy trả thù hơn. Cần khá nhiều khổ tu và từ tâm ghê gớm để ra khỏi cái logic trả đũa ngu ngốc. Tại sao người làm sai với tôi bắt buộc phải khổ sở?

Tại sao cái ngập ngừng tha thứ này cứ còn hoài? Như thể tha thứ làm tầm thường cái đau chịu đựng và biện minh cho người phản ta… Từ đó đến nhồi nhét ta trong hiềm thù với hy vọng người kia cuối cùng phải nhận ra cái sai của họ chỉ có một bước. Tha thứ không liên quan gì đến phủ nhận, nó trả lại sức sống cho trái tim ám ảnh trả thù. Điều này không nặng nề gì cả; đó là hồi sinh, sống xa những căn bệnh làm đau tâm hồn. Cuối cùng ta hãy nhớ rằng trước hết một niềm vui giải thoát quá khứ là quên đi những hận thù và tiến lên. Cũng như anh, Matthieu, tôi với anh bạn Bernard Campan đã có đặc ân nói chuyện với tù nhân. Tôi đã ngạc nhiên thấy mình không hẳn nhiên tốt đẹp hơn những người này, còn lâu mới vậy. Hơn nữa, tôi sẽ sẵn lòng nghĩ họ, phần lớn, ngây thơ vô tội. Lý trí của ta, giống như trái tim, thường tuân theo một logic nhị phân: cái thách thức là tha thứ cho cái tệ nhất của tội nhân trong khi nhất quyết rằng tội ác vẫn không chấp nhận được.

CHRISTOPHE: Cậu nói về cái ngại ngần tha thứ; thỉnh thoảng, ta sợ rằng tha thứ khuyến khích người khác tái phạm. Đó là sai lầm, nhưng có lẽ không đến nỗi vậy: điều đó tùy thuộc vào cách ta quan niệm biểu hiện tha thứ. Tha thứ không phải là nói: "Không sao, tôi tha thứ cho anh", mà là nói: "Tôi đau khổ, nhưng tôi tha

thứ cho anh." Đó là nỗi khổ của mình với một động tác tha thứ. Trong khi đó tẩy xóa có thể làm tầm thường cách xử sự gây nên rắc rối.

ALEXANDRE: Ta hãy nhanh nhanh quên những oán thù và dám tha thứ cao cả. Trong khi chờ, những tha thứ nho nhỏ, lặp lại ngàn lần, làm ta tiến lên, với các sức mạnh trong ngày, đến với bình yên. Ra khỏi cảm giác có lỗi cũng cho ta quyền sai lầm, và dừng việc trách ta không hơn những đòi hỏi không với tới. Bên cạnh các nguyện vọng đưa ta lên đường còn rất nhiều trông đợi làm ta tê liệt mãi mãi.

Trong lĩnh vực đời sống vợ chồng, thật dễ chìm đắm trong hiềm thù: "Anh có nhớ ngày 20 tháng Sáu anh đã ném vào tôi một câu tệ hại không?" Thay vì giữ một bảng tính, ta có thể, mỗi sáng, cố bắt đầu lại, bằng cách xóa bảng. Không có gì làm hỏng mối quan hệ hơn là cái không nói ra. Trong tình yêu, không có món nợ nào, tất cả là miễn phí từng giây. Trong Phúc Âm, có đoạn nói về việc dân chúng sẵn sàng ném đá một người đàn bà ngoại tình tội nghiệp! Ta biết những lời nổi tiếng của Jesus: "Ai trong các người là người vô tội, hãy trước nhất ném đá vào người." Ngày nay, ta sẽ sẵn sàng ném đá ai? Thay vì khinh bỉ những kẻ lên án người đàn bà này, tôi có thể nhận ra tất cả những lần tôi để mình đi đến chỗ ngu ngốc, hay, đơn giản hơn, đến cái hung dữ. Tha thứ đòi hỏi một cuộc chuyện trò bên trong triệt để hơn: dừng tống giam người khác trong quá khứ để cho họ cơ hội hoàn toàn là họ, ở đây và bây giờ.

LỜI KHUYÊN CỦA CHÚNG TÔI ĐỂ THA THỨ

Một vấn đề tập luyện

CHRISTOPHE

• Bài tập sư phạm: Mỗi câu "Lẽ ra mình không nên" chỉ ích lợi khi theo sau là một câu "Từ đây mình sẽ làm gì?" - ngầm hiểu là: "Chuyện đó dạy mình điều gì?" Hai phương pháp sẽ song hành. Nếu ta quá nhanh quay sang hành động mà chưa chấp nhận cái xót xa hối tiếc hay cảm giác có lỗi, như vậy cũng không hay. Nếu ta vẫn cứ xót xa cảm giác có lỗi mà không quay sang cái ta sẽ làm, chuyện đó cũng không hay.

• Những "tha thứ nho nhỏ" chính là kiểu luyện tập mà chúng tôi cố gắng làm trong trị liệu. Những tha thứ nho nhỏ - với vợ chồng mình, người thân - giúp ta đặt câu hỏi lần nữa và nó

dạy ta cai cái "ai đúng, ai sai?" Nếu, ngay cả khi có lý, tôi làm đau người khác, nếu tôi đang đứng trong mối quan hệ tin tưởng và tôi muốn mối quan hệ này tiếp tục, tôi cần xem rằng những tha thứ nho nhỏ đối với người khác hay cầu xin người khác là một kiểu bù đắp cho mọi vết thương nho nhỏ tôi tự chịu hằng ngày.

Vài bước đến tha thứ

ALEXANDRE

• Bất toàn và hạnh phúc. Đầu mỗi lễ mass, có một lúc mà tín đồ được khuyên tự nhận mình có tội. Giai đoạn này giải thoát tôi khỏi các gánh nặng, trông đợi và một sự cầu toàn không lành mạnh trong khi đánh thức một mong muốn tích cực là tiến bộ. Ai nói phải hoàn hảo mới được yêu thương? Chính giữa cái mong manh mà anh ta lớn mạnh. Mỗi ngày, không thường trực đánh giá mình, tôi cần chết đi, bỏ tất cả, để hồi sinh thật sự.

• Thấy - xin thứ lỗi vì các nhãn dán - loại "thằng ngu" đã làm đau ta, những từ ngữ tồi tệ chỉ trích ta, "thằng đần" trêu chọc ta như những con người mắc míu trong nỗi khổ thì sẽ xua tan được oán giận. Không ai chọn trở thành hung ác. Tất cả chúng ta đều lên cùng tàu và, trước cái bấp bênh của đời sống, dễ hóa điên. Và nếu ta xem kẻ làm sai với ta là một người bệnh, một người bị thương, ta có thể hoàn toàn và thật lòng mong họ hạnh phúc.

• Diệt trừ mọi oán giận. Cấm mình đi ngủ với trái tim đầy hận thù. Mỗi tối, xóa bảng và làm tất cả để tránh những cái không nói ra cùng trách móc.

Phân biệt tha thứ với đánh giá đạo đức

MATTHIEU

• Không đánh giá đạo đức người ta mà là cái họ làm.

• Không có khoan dung nào cho những điều sai trái, ngăn trở bằng mọi cách có thể, mà không ác ý, và tránh, trong khi làm những gì có thể, tạo ra thêm đau khổ.

• Tha thứ cho những người hại ta. Xem họ như nạn nhân của một thứ bệnh, và họ khổ, hay cuối cùng cũng sẽ phải khổ, vì cái họ làm. Mọi cái khổ đều xứng từ bi, và từ bi chỉ có thể gọi là

tha thứ.

• Nhớ là tha thứ có lợi cho tất cả. Nó cho phép nạn nhân tìm lại được sự thanh thản bên trong, và cho kẻ có tội làm nổi bật cái tốt đẹp hơn trong họ.

11

Tự do đích thực: Tôi có thể thoát khỏi cái gì?

ALEXANDRE: Thông thường, tôi chỉ chóng mặt khi thấy mấy chiếc tàu lượn tinh thần. Bao nhiêu lần lên cao xuống thấp, mọi thay đổi đột ngột của nó làm hao mòn và cuối cùng làm ta như bị vắt sạch nước, trống lốc, bị đày biệt khỏi xứ thanh thản. Tôi ngủ dậy mà trái tim phơi phới, rồi một e-mail, gần như vô hại, là đủ làm tiêu tùng buổi sáng. Chẩn đoán đã rõ, sáng sủa: bất ổn cảm xúc. Không phải vô cớ mà tôi miệt mài tọa thiền. Nếu không có thuốc giải, từ lâu tôi đã tuyên bố bỏ cuộc và đầu hàng luôn rồi. Tin vui là trạng thái náo động thật sự này không phải không có thuốc chữa. Bất mãn, cả nó cũng có thể hết. Từ đó, một câu hỏi đặt ra rất cấp bách, trước khi nhúm tóc còn lại của tôi cháy rụi: làm sao để không còn là đồ chơi của hoàn cảnh, con rối của cảm xúc? Nói tắt lại là, làm sao dám có một chút tự do? Ở đây, tìm thấy thăng bằng không dễ!

MỘT CẤP BÁCH KHÔNG HẤP TẤP

ALEXANDRE: Trước hết, vấn đề là không làm lớn chuyện những rắc rối của ta, trừ khi để làm ta nản chí, trong khi làm tối đa để rút ra càng nhanh càng tốt! Từ lúc thức dậy tôi có thể cố gắng tập luyện: nhận diện những đám mây ngăn tôi vui vẻ và yêu thương mà không đòi hỏi gì đáp lại. Không hấp tấp, tôi có thể đâm thủng vách ngăn cách tôi với bình yên này. Làm thế nào? Ngay khi thấy, như Epictetus, tôi là một "nô lệ trên đường giải phóng" và đi thẳng đến những ý định trốn thoát. Nhưng thế công không dẫn đến đâu. Nếu tôi huênh hoang về kết quả, dứt khoát tôi sẽ nguy, tuyệt vọng. Mỗi bước đều đáng kể. Và không cần cử chỉ khác thường nào khi mà một nỗ lực nho nhỏ điều chỉnh đúng có thể

kéo chúng ta ra khỏi tình cảnh khốn khổ.

Thiền tông đưa ra một tập luyện rất đơn giản, thiền hành. Việc thiền đi này dạy ta chú tâm hoàn toàn vào mỗi bước chân, không chạy. Khi tâm trí tôi muốn nổ tung, tôi quay lại với thực hành làm tôi cắm rễ ngay lập tức trong cái hiện nay lúc này. Trên đường, tôi nhớ lời của một thầy: "Muốn đi nhanh hơn, phải chậm lại."

Thật là một tự do kỳ lạ khi sống như thể ta có hết cả thời gian trên đời, và dẹp bỏ cả cái hấp tấp cũng như lười biếng. Từ khi sống ở Seoul, tôi đã quyết định là không bao giờ chạy về nhà. Vừa thấy cái cầu thang và thang máy trong tòa nhà, tôi ngưng lại tức thì mọi hấp tấp, tôi tập thiền hành.

Thật ra, vấn đề là thay đổi lối sống. Buồn bã, giận dữ và sợ hãi lúc đó là các dấu hiệu xui ta từ bỏ cái cai trị của bản ngã, chuồn đi. Và vì thay đổi làm ta sợ, ta hãy nhớ chẩn đoán của Đức Phật: nếu ta níu giữ các trạng thái tinh thần, ta tất sẽ khổ. Từ đó mà có phương thuốc tuyệt diệu: vô chấp.

MATTHIEU: Mong muốn mãnh liệt thoát khổ không có nghĩa là cần đốt cháy giai đoạn. Chỉ cần tỏ ra kiên trì. Cậu nói về chậm lại. Còn về cái liên quan đến ý nghĩ của ta, lời nói và hành động vô ích của ta, chậm lại là tốt, nhưng bỏ chúng đi thì còn tốt hơn nữa. Trái lại, một khi ta đã ở trên con tàu tốt được gió thuận đẩy tới một cái đích đáng bỏ công, tại sao phải giảm tốc? Nếu quả có một phương tiện để làm tiêu tan khổ, ta đi thôi, đừng lề mề! Cái vô ích là giậm chân sốt ruột, không suy xét mà dấn thân vào phương hướng xấu hay chưa gì đã kiệt sức vì nỗ lực thái quá. Nói cách khác, không nên nhầm lẫn chuyên cần, được định nghĩa là niềm vui trong dạng nỗ lực, với sự hấp tấp, nôn nóng hay thất thường. Người ta kể câu chuyện một môn sinh hỏi thiền sư: "Con phải mất bao lâu mới đạt satori (giác ngộ)?" Thầy đáp: "Ba mươi năm." Môn sinh vẫn khăng khăng: "Vậy nếu con gấp lắm thì sao?" Thầy đáp: "Nếu vậy thì năm mươi năm."

Thái độ của chúng ta cần nằm trung dung giữa tinh tấn và phóng dật thái quá. Đức Phật có một đệ tử chơi vîna, một nhạc cụ dây gần với đàn sitar. Đệ tử này một hôm phân trần với Đức Phật rằng mình có rất nhiều cái xấu phải quán tưởng:

- Khi thì con rất cố gắng để định, rồi con căng thẳng quá. Khi thì con cố thư giãn, nhưng con lại buông lung quá và rơi vào hôn trầm. Con phải làm sao?

Đức Phật đáp:

- Con so dây đàn cách nào để có được âm thanh hay nhất?

- Dây đàn cần phải không quá căng cũng không quá chùng.

- Với thiền của con cũng như vậy: con cần tìm thấy một cân bằng đúng giữa tinh tấn và phóng dật.

Ta cần có một ý thức sáng tỏ về mục đích, đó là thoát khỏi vô minh và độc tố tinh thần, để cho thực hành của mình phương hướng đúng. Nếu không thì nó giống như bịt mắt bắn mũi tên vào một cái bia mà ta không biết kích thước hay vị trí. Nhưng không cần phải ám ảnh đến độ trở thành, theo kiểu nào đó, chính chướng ngại cho thành tựu của ta.

KHÔNG NGHE LỜI BẢN NGÃ THẤT THƯỜNG

ALEXANDRE: Rất cụ thể, giải thoát là có hành động không nghe lời bản ngã cồng kềnh này. Sao lại tin rằng tự do là hành động tùy ý, không câu thúc, lúc nào cũng làm cái ta thấy dễ chịu? Thường, từ bỏ một ý thích thất thường làm ta nhanh đến gần niềm vui. Vì, có niềm vui thật sự khi nói không với cái kéo ta xuống thấp. Cũng vậy, nếu bản ngã sợ nha sĩ, lắng nghe cái tim tôi thực sự mong muốn, là tôi vừa hát ê a vừa ở đó rồi. Ở đó tiến bộ cuộc sống kêu gọi tôi. Đó là cái tôi thử, không ngơi nghỉ, giải thích cho các con… Một câu hỏi đơn giản có thể giúp ta làm la bàn: cái gì thực sự ích lợi?

Trên con đường này, thiền chăm sóc cho tôi hiệu quả hơn là chỉ mình lý trí. Thiền đi đến trường đầu hàng của tâm trí, trong khi ý chí lại tìm cách, tham lam, làm chủ hoàn toàn tồn tại. Thỉnh thoảng, khi chệch khỏi buổi tọa thiền, khi tôi không chú tâm, nỗi lo sợ buông lung, bản ngã nhát gan che mờ một chút. Những câu kiểu "không phải sợ" có cái gì đó đè nặng. Chạm tay vào kinh nghiệm từ bỏ và để yên là cái chữa lành.

MATTHIEU: Khi cậu nói về chuyện không phục tùng bản ngã, tất nhiên đây không phải là một ý thích nhất thời hay một phản loạn tuổi thiếu niên, mà là một sự bộc phát của lương tri đẩy tới chỗ tự giải phóng khỏi ảnh hưởng của một tên bịp. Nó hơi giống sự xả bỏ, đó không phải là tự tước mất cái thật sự tốt cho mình, mà bỏ lại sau lưng mọi cái chỉ đưa đến khổ đau.

ALEXANDRE: Do có bản tính khá lo lắng, ngay khi cái mệt tóm

được tôi, các kịch bản tai ương ăn mòn tôi. Lúc đó, tôi kê toa cho mình các buổi thiền một mất một còn mà nỗi lo sợ tan dần. Nhiều giờ trôi qua, hàng ngàn lần, tôi để cho nó trôi đi. Cách đây mấy năm, tôi quý một cậu đến mê say. Tôi sẵn lòng mất hết để đổi thân xác khuyết tật của mình với của cậu ta. Cuối cùng điều này chuyển sang ám ảnh, chứng nghiện tai hại. Nhờ sư phụ, nhờ tọa thiền, và vợ, tôi đã nhìn cái định kiến này hiện ra và biến mất trong nhiều tháng. Mới đầu, nó tấn công tôi từ sáng đến tối, không cho tôi chút ngơi nghỉ. Ngày nay, tôi đã tập đến mức để nó kéo dài chỉ một khắc. Khuyến khích kiên trì để làm gì! Không bác bỏ phủ nhận gì, quan sát là đủ. Nếu sư phụ tôi thóa mạ sự sùng bái này, xui tôi đấu lại nó dữ dội, tôi không chắc tôi đã lành. Trái lại, thầy an ủi tôi: "Hãy cực kỳ kiên nhẫn với mình, tự tại phát lộ từng li một." Và, nói tắt lại, tôi đã suy sụp nếu nghe hết những ai cho tôi cái công thức thần diệu này: "Đừng nghĩ đến nó nữa", "Qua chuyện khác đi"… Thật ra, vợ tôi và sư phụ chỉ cho tôi sự tự tin mà tôi không có và sự kiên nhẫn đợi vấn đề tự giải quyết.

Nhưng làm sao tập tành kiên nhẫn khi tinh thần tôi bị bắn tan ngàn mảnh, khi nó mong tiến bộ lập tức? Không phải bằng sức mạnh. Hồi còn nhỏ, tôi bị quấy cả ngày bằng câu "Hãy kiên nhẫn!" Trong thử thách, chờ đợi có vẻ gần như vô nhân đạo. Ta có đi ném cho người đang chết đuối các bài giảng về thuật bơi? Một cái phao là tất cả những gì hắn cần. Tôi đến Seoul trong tình trạng sợ điếng người. Ngày đầu tiên, khi tắm, tôi còn sợ một con dơi nổi cơn bay ra từ cái ống nước bồn tắm! Không lúc nào thầy tôi mất kiên nhẫn, thầy luôn an ủi tôi: "Không có nguy hiểm gì cả. Thầy lặp lại với anh cả triệu lần nếu cần, nhưng đừng giận thầy nếu thầy cười vì trí tưởng tượng của anh đi rất, rất là xa!" Rất mực dịu dàng, thầy nói thêm: "Anh làm hỏng đời mình bằng những sợ hãi, những cơn bão tinh thần ám ảnh anh và không để anh được thanh thản."

THOÁT KHỎI CÁI PHÁ HOẠI ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY CỦA TA HAY LÀ HỒ SƠ MK

ALEXANDRE: Thỉnh thoảng, tôi mấp mé đầu hàng. Làm sao không bỏ cuộc trước bao nhiêu là chướng ngại và sức ì: thói quen, dục vọng và cái khuynh hướng ngoan cố lặp lại lỗi lầm? Lý tưởng của Bồ Tát làm tôi phấn chấn lên. Cái thách thức vượt quá sức tôi này, không phải bản ngã cần nhận lời nó, mà cả con người tôi.

Tôi học cách thoát khỏi chuyên chế của sau này để tiến lên từng bước một. Khi cuộc đời trở nên không chịu nổi, ta thấy muốn bám víu vào tương lai: "Sau này, mình sẽ đỡ hơn." Nhưng cái nguy chạy

trốn thực tại để chờ luôn hoành hành. Người đã chiến đấu như vậy rồi có dám bỏ vũ khí mà vui sống không? Các thầy thuốc tâm thần và những người quán tưởng cần quan tâm đến câu hỏi đáng gờm này... Tại sao trên núi cao ta không biết thưởng thức cảnh vật mà chưa gì đã trông tới đỉnh kế tiếp? Để sống tận cùng mỗi giai đoạn, ta phải tránh kiệt sức. Để tránh cơn cuồng kỳ lạ này, như thể tôi định nắm bắt lại thời gian đã mất, chữa mọi vết thương quá khứ, tôi bắt đầu sống trong hiện tại và có hành động từng ngày một.

MATTHIEU: Đúng vậy. Tôi nói theo đường trực tiếp, nhưng phần còn lại là chuyện phương pháp. Một lần nữa, ngài Tịch Thiên đã nói rằng không có nhiệm vụ lớn khó khăn nào mà không thể chia nhỏ thành những nhiệm vụ dễ dàng.

ALEXANDRE: Tôi đến gặp một bác sĩ về dạ dày ruột và, sau khi khám kỹ lưỡng cho tôi, anh ta cam đoan rằng tôi không sao cả. Rồi anh ta cho tôi một lời khuyên quý báu: "Từ đây cậu có một hồ sơ MK, nghĩa là mặc kệ. Mỗi lần một nỗi lo sợ quấy đảo cậu, bỏ nó ngay lập tức vào hồ sơ." Bác sĩ này, thật hoàn hảo, không những làm tất cả những gì có thể về mặt y khoa để dò ra một chứng bệnh mà còn xua hết mọi nỗi lo sợ. Không tầm thường hóa nỗi sợ của tôi, cũng không gợi lên quá nhiều ý niệm nhà kho rắc rối tâm thể, anh ta thực sự giúp tôi. Tại sao không làm theo lời khuyên của anh ta và cũng tạo cho mình một hồ sơ MK để quẳng vào đó mọi phiền nhiễu vô ích? Bài tập là thực hành ở thời hiện tại và theo ngôi thứ nhất: cưỡng bức áp đặt nó cho người hay lo thì không hiệu quả và rất tàn bạo. Tập kiên nhẫn cũng là từng bước phát hiện sự tin tưởng ở đời sống. Trên con đường này, những thiện hữu sẽ đỡ đần cho ta khi ta chệch choạng.

MATTHIEU: Về những ý nghĩ quấy nhiễu ta liên miên, cậu đã mô tả rõ theo cách hình ảnh làm sao thoát dần sức chi phối của chúng trong khi để chúng trôi qua một lần, mười lần, cho đến một lúc ý nghĩ không đặt ra vấn đề nữa. Lúc đó ý nghĩ nhỏ nhất ban đầu ám ảnh cậu thì cũng như đốm lửa rơi trên đụn cỏ khô, cuối cùng cái này sẽ như tia lửa phun lên trời và tắt đi.

Phương pháp này nằm ở tâm của cả những thực hành cho phép chúng ta làm chủ ý nghĩ và cảm xúc, cũng như chinh phục sự tự do bên trong. Như ta đã thấy nhiều lần, có vô số phương pháp để có được tự do này. Ví dụ, ta có thể vất bỏ những ý nghĩ làm ta rối bời trong khi kêu gọi những ý nghĩ hay tình cảm đối lập hoàn toàn: nhân từ đối lập với thù hận, nhẫn nhục với cáu tiết. Trong tâm trí ta không thể cùng lúc có một ý nghĩ yêu thương và một ý

nghĩ hận thù. Nhưng "cho qua" là một phương pháp vi diệu hơn và mạnh mẽ hơn. Bởi vì, ta nhanh chóng nhận ra rằng ngăn ý nghĩ nổi lên là một việc thất bại từ trước. Chúng sinh khởi theo mọi cách. Chặn chúng để làm gì khi chúng đã ở đó rồi? Vấn đề thực sự là biết làm gì với nó. Ta để nó lan man và sinh sôi cho đến khi tâm trí ta ngập lụt những ý nghĩ, hay ta cứ để nó đi qua mà không cho nó dịp để sinh sôi? Trong trường hợp thứ hai, ta so sánh chúng với chim bay qua trời không để lại dấu vết, hay những hình vẽ trên nước lần lượt tự biến tan. Đó là cái ta gọi "giải thoát khỏi ý nghĩ khi chúng vừa sinh khởi".

Cái "cho qua" này là một trong những phương pháp hay nhất, không chỉ để khéo léo điều khiển những ý nghĩ làm ta tán loạn, mà còn làm suy yếu dần các khuynh hướng của ta trong việc để cho ý nghĩ xâm chiếm. Chẳng hạn nếu ta mặc sức giận, không chỉ ta dưới quyền nó mà ta còn ngày càng có khuynh hướng lại nổi giận. Nếu trái lại ta học cách để mặc cơn giận đó, không xem nặng gì nó cả, nó sẽ tự tiêu tan. Do vậy, trước mắt ta tránh nằm trong tầm ảnh hưởng của nó, còn về lâu dài, ta tích cóp những thành công nho nhỏ mà cuối cùng sẽ làm tiêu tan ngay cả khuynh hướng giận dữ của ta. Sẽ đến một ngày hận thù và các độc tâm khác không làm loạn trong óc ta nữa. Chúng không nằm trong tâm cảnh của ta nữa.

TỰ DO KHÔNG THỂ TÁCH RỜI VỚI TRÁCH NHIỆM

CHRISTOPHE: Chiều kích đầu tiên mà tôi nghĩ đến là, tự do là một nhu cầu tự nhiên. Từ lâu chúng ta đã bắt đầu hiểu rằng những con thú bị bắt, ngay cả khi được đối xử tử tế, cũng bị tước mất cái gì đó nền tảng - tự do, khả năng tiến hóa trong loài của chúng và vận động một cách tự nhiên - và điều đó làm chúng mắc bệnh: trong lồng hay trong sở thú, chúng bất hạnh và bị loạn thần kinh vô lý mà nếu trong thiên nhiên thì chúng không bao giờ bị. Ở người cũng vậy, một cách tự nhiên, ta cần có khoảng không tự do, hoạt động và nói năng.

Nhưng con người đã thêm một chiều kích khác vào chiều kích nhu cầu sinh học này: tự do là một quyền. Trong Tuyên ngôn Độc lập của Mỹ có ba quyền không thể tách rời: quyền sống, quyền tự do, quyền theo đuổi hạnh phúc. Họ rất thông minh khi không nhắc đến "quyền hạnh phúc" mà là "quyền mưu cầu hạnh phúc". Hiểu là, hạnh phúc là một vấn đề cá nhân, nhưng tạo điều kiện để hạnh phúc (tự do, an ninh, công bằng, giáo dục) là vai trò của nhà nước.

Tuy nhiên, ta không thể coi tự do như một thực thể tuyệt đối, tự trị, không thể bàn cãi, theo hình ảnh quyền sống, mà đúng hơn là một thực thể tương đối, đi kèm ý niệm nghĩa vụ và nhất là trách nhiệm. Cái cặp tự do - trách nhiệm này theo tôi là không thể tách rời. Vả chăng, ở điều 4 trong Tuyên ngôn quyền con người và công dân, tự do được định nghĩa là khả năng làm mọi thứ "không hại đến người khác".

Về lý thuyết, mọi người đều đồng tình về điểm này. Vấn đề là, chính vận động tự nhiên của tâm lý chúng ta dẫn ta đến bản ngã, các nhu cầu, đến cái rốn của mình! Ta có trách nhiệm nghĩ đến người khác: nếu tôi thấy tự do của mình như một lãnh thổ trong đó tôi muốn làm gì thì làm, sớm muộn gì rồi cũng sẽ xuất hiện những va chạm với người khác, trừ phi tôi sống trên hoang đảo. Đó là một bằng chứng cần nhắc lại, và nhất là cải thiện: không thể nghĩ tự do mà không ngẫm đến cái là tự do của người khác, và không cho người khác những quyền như của ta.

Như hôm qua anh bạn Mark của tôi nhắc, có ba phạm trù tự do: tự do tư tưởng, tự do ngôn luận và tự do hành động. Ta có khuynh hướng xem tự do tư tưởng là tuyệt đối, nhưng ta không bao giờ được quên nó là tất cả trừ sự vô hại: có những ý nghĩ độc hại, nguy hiểm, gây tổn hại đối với chính người đó. Và ý nghĩ là đất mùn cho hành động: suy đi ngẫm lại một vài ý nghĩ đưa ra một sự chuẩn bị đáng gờm cho hành động. Một số ý nghĩ đẩy ta tới chỗ hành động can đảm và vị tha, nhưng ta ấp ủ, mà không hay biết, cả những ý nghĩ khác - thuộc loại oán giận, tự hạ thấp bản thân - chúng có một quyền lực vô hạn đối với lời nói và hành động của ta.

Vấn đề tự do ngôn luận thì còn ít vô hại hơn. Một số người nghĩ rằng chỉ những hành động mới đáng kể. Nhưng lời nói có một giá trị cơ bản trong loài người chúng ta, và nếu tôi phải có một sự phân biệt mô phạm, tôi sẽ nói là có hai loại lời nói: lời nói riêng tư và lời nói trước công chúng. Tôi thấy ngạc nhiên vì những xung đột vợ chồng xảy ra khi mà một trong hai người, thường bị cảm xúc chi phối, ném những lời kinh khủng cho người bạn đời. Điều đó rất trầm trọng, nhất là khi lời lăng mạ trở thành một lối thường xuyên để "giải tỏa" cảm xúc. Tự do ngôn luận bao hàm trách nhiệm, câu thúc và nghĩa vụ, nhất là nghĩa vụ diễn đạt. Chúng tôi bám vào cái này khi khuyên nhủ hay trị liệu cho các cặp vợ chồng: "Anh chị có thể nói rất nhiều thứ với người bên cạnh, nhưng không phải bất kỳ câu nào; đừng dùng những chữ làm tổn thương, đừng nói đại khái, hãy giữ cách xử sự đúng." Tự do ngôn luận và diễn đạt là không thể nghĩ đến và vô cùng nguy hại nếu không có những câu thúc.

Nhưng còn một cấp độ lời nói nữa, đó là lời nói trước công chúng. Theo trường phái triết học gọi là hệ quả luận, giá trị đạo đức của một hành động cần được đánh giá theo các hệ quả. Khi ta phát biểu trước công chúng, ta cần tự hỏi không chỉ ta có lý không, ta có đúng không (theo ta) mà còn trước hết hệ quả lời nói của ta sẽ ra sao đối với người khác. Một số người nói đến tự kiểm, nhưng tôi tin cơ bản là thong thả suy ngẫm mọi hình thức phát biểu trước công chúng. Ở Pháp, ta thích cam kết nhưng không có thói quen đưa lời nói trước công chúng qua cái rây hệ quả luận. Ta hãy lấy ví dụ sự ngưỡng mộ say mê ta dành cho Sartre những năm 1960 và 1970, và cái khinh khi tương đối mà đối thủ không may của ông, Raymond Aron, là đối tượng. Aron là một người theo hệ quả luận, một người thận trọng và có trách nhiệm, ông nói: "Mỗi lần tôi đưa ra một ý kiến, mỗi lần tôi viết trong báo, tôi tự hỏi không chỉ mình có lý không, mà còn những tổn hại phụ tiềm tàng nào từ việc tôi có lập trường công bố công khai?" Sartre thích vị thế của những người hùng tự do. Ưu tiên của ông là bảo vệ các giá trị mà ông gắn bó, tất nhiên không tính đến hệ quả của chúng trên thực tế. Ông còn bảo vệ đến mức mù quáng các chính thể đáng ghét và, với sự thoái bộ của lịch sử, ta nhận thấy rằng Aron đã minh mẫn hơn ông ta về mọi cam kết của họ; không phải vì thông minh hơn (cả hai đều là những đầu óc lớn) mà bởi sự thận trọng và trách nhiệm hơn. Mỗi lần ta có lập trường trước công chúng, quan trọng là tự vấn: đâu là phần xung động và đâu là phần suy ngẫm? Con người không chỉ là một cái túi đựng những thứ xung động và ngay cả khi suy ngẫm không phải là một cái bảo đảm, tôi thấy hình như nó có thể loại trừ một số tổn thương và lầm lạc.

Cấp độ thứ ba là tự do hành động. Cần nhắc lại lần nữa rằng tự do ngôn luận cần có những nguyên tắc tuyệt đối, nếu không đó sẽ là sự ngự trị của "luật của kẻ mạnh", nó đối lập hoàn toàn với tự do: đế chế của kẻ cơ bắp hơn, ích kỷ hơn, nham hiểm hơn, vô lễ hơn, hướng ngoại hơn so với kẻ yếu, vị tha, hướng nội.

HÀNH XỬ ĐÚNG TỰ DO

CHRISTOPHE: Để kết lại những niềm tin của tôi về tự do, có bốn điểm tôi thấy là quan trọng.

Trước hết là ý niệm cân bằng bên trong. Rõ ràng điều này gắn liền với cái nhìn thầy thuốc tâm thần của tôi, nhưng tôi thấy trong giai đoạn đầu, để sống trong tự do cá nhân và tôn trọng tự do của người khác, ta phải hiểu và điều chỉnh cảm xúc của mình. Đó có thể là những cảm xúc loạn động mà đạo Phật nói đến (giận dữ,

ham muốn...), và đôi khi là cả các cảm xúc tích cực (niềm vui, tình yêu...) có thể làm biến tính tự do của ta và làm ta quên các nhu cầu của người khác. Luyến ái, chẳng hạn, có thể làm ta phụ thuộc hay đẩy ta đến chỗ làm giảm tự do của người khác; bộc lộ niềm vui có thể làm đau lòng những người đang gặp khó vào lúc mà ta hạnh phúc...

Ý niệm quan trọng thứ hai là ý thức về người khác, những nhu cầu, những mong manh của họ, giá trị của họ. Thật ra, việc hành xử tự do cá nhân chịu khá nhiều câu thúc, và cái này có thể nghe ngược đời. Để được tự do đích thực, theo kiểu tôn trọng người khác, tôi phải chấp nhận những hạn chế: tất nhiên chúng sẽ không cho tôi cảm giác là tôi từ bỏ tự do của mình, mà là tôi từ bỏ một số phần vô dụng, vô căn cứ trong tự do của mình, như những mặt nạ, những cái mũi giả, hay cái gây khổ cho người khác.

Điểm thứ ba là, trong các kỳ an cư trong một tự viện mà, nhìn từ bên ngoài, ta chịu nhiều câu thúc, tôi thường có cảm giác tự do đáng kể. Một số người sẽ nói: anh hạnh phúc vì anh trong hoàn cảnh phục tùng và sự phục tùng quy thuận theo các quy định sẽ mang lại một phần nhẹ nhõm, vì lẽ nó đỡ cho ta phải quyết định hay có trách nhiệm. Điều đó cũng có thể; nhưng nó không ngăn được chuyện là, theo kiểu tạm thời, chấp nhận câu thúc của đời sống tự viện có thể cho ta cảm giác tự do bao la, bởi lẽ điều đó giúp ta vất bỏ những câu hỏi phụ: Mấy giờ rồi? Ta sẽ ăn gì? Mai mình sẽ làm gì? Và các câu thúc dẫn ta đến cái cốt lõi: hành động đơn giản và trần trụi, thiền định, cầu nguyện, suy ngẫm...

Điểm thứ tư là ý niệm can đảm. Tự do là thỉnh thoảng khơi trong mình lòng can đảm để nói vài điều sẽ làm phiền người khác: ta có thể làm tổn thương người khác một cách có ích, "mắng mỏ" họ. Tôi rất thích ý niệm "cha mẹ dạy dỗ" ở người Cơ Đốc. Khi ta thấy một em trai hay em gái lầm lạc, hay hành xử không đúng tự do của họ, phận sự của ta là đưa họ về lại đường ngay, nhưng để làm vậy cần can đảm và động cơ. Khi thì ta nghĩ: rốt cuộc, cứ để nó tự xoay xở, đó là lỗi nó, mình đâu thể làm người sửa sai cho cả quả đất được. Khi khác, ta sợ tạo ra xung đột, phá vỡ một mối liên hệ ta thấy quý hơn là cái giá của những sai lầm phạm phải. Về phần mình tôi có khuynh hướng quá quý trọng tự do của người khác, hay thiếu can đảm để chỉnh cái không đúng. Đó là một trục công việc quan trọng với tôi.

Để dứt lời, với tư cách thầy thuốc điều trị hành vi, tôi thường được phân nhóm, cùng các đồng nghiệp, trong phạm trù những thứ hạn chế tự do. Vì trị liệu của chúng tôi dựa trên những rèn luyện,

chúng tôi chỉ cho bệnh nhân các lối suy nghĩ, cách cư xử, làm chủ cảm xúc mà cuộc đời chưa dạy họ và chúng tôi xem là nền tảng. Họ thỉnh thoảng gọi chúng tôi là "người dạy chó". Chẳng hạn, khi chúng tôi làm việc với những đối tượng nhút nhát, họ muốn được nói "Không" nhưng không dám, chúng tôi chỉ cho họ phải làm sao, huấn luyện họ chẳng hạn cưỡng lại cái áp lực đóng vai. Chúng tôi chỉ cho họ cách từ chối, nhưng chúng tôi không nói họ phải từ chối cái gì: đó là cái họ chọn.

ALEXANDRE: Khi nghe anh, Christophe, tôi lại nghĩ đến những nhà thổ tôi đã nêu. Anh cho chúng ta những đường băng to lớn. Cái thách thức diễn ra vào lúc yếu đuối khi cảm xúc rối bời hay thôi thúc lại đến. Khi tôi quan sát đàn ông vào mấy nhà buồn bã này, tôi đoán là luôn có một khắc mà ta còn một lựa chọn; sau đó, quá muộn, mọi thứ sẽ quá đà. Vấn đề là không để nhỡ mất khoảnh khắc đó. Thật lạ thường khi một phút sơ ý có thể định đoạt một đời, tàn phá nó. Mỗi người cần định vị những điểm cảnh giác của mình: nỗi lo sợ, giận dữ, dục tình, tiền bạc, thị phi… để không vấp ngã, vấn đề là học cách nhận ra những mối chằng chịt làm bao nỗ lực của ta thành con số không.

Tự do khởi từ tập luyện này: lần dò những tất định luận và ảnh hưởng đè nặng chọn lựa của ta, ý kiến của ta và dám xem lại chúng, nghi ngờ chúng. Gặp gỡ người khác, trò chuyện thật sự mở ra một con đường cao quý để bỏ những thói cũ và dừng là những người bị chi phối.

TỰ DO TỐI HẬU: THOÁT KHỎI CÁC NGUYÊN NHÂN GÂY KHỔ

MATTHIEU: Thực ra có các kiểu tự do khác nhau, ta không nên vơ đũa cả nắm. Đối trọng với cái các anh vừa nói, tôi muốn thêm đôi ba thứ.

Trong đạo Phật, ta nói về hai dạng tự do: tự do cho phép chuyên tâm vào con đường đạo và tự do thoát khỏi cái ách khổ cùng các nguyên nhân. Cái đầu tiên cốt là tống khứ tất cả những thứ gây trở ngại cho bước tiến đến giác ngộ, đặc biệt là những mối bận tâm và việc làm vô ích chỉ làm ta xao lãng ngày ngày cho đến chết. Cái thứ hai là giải thoát khỏi rối vọng tâm thần và các cảm xúc tiêu cực giáng xuống ta, che mờ tâm trí ta. Theo quan điểm này, tự do tối hậu đồng nghĩa với giác ngộ.

Ở đây không có chuyện ta được tự do làm bất cứ gì. Tôi thường

nhớ lời một cô gái được BBC phỏng vấn: "Với tôi, tự do là làm bất cứ gì tôi nghĩ ra được mà không ai thấy gì để chê bai cả." Với cô, điều này chung quy là tự nguyện làm nô lệ cho mọi ý nghĩ đảo điên trong tâm trí. Quan điểm của cô là triệt để cá nhân, vì cô đòi tự do làm mọi thứ cô muốn, không hề coi trọng cái mà người khác muốn.

Tự do thật sự là ở chỗ làm chủ tâm mình hơn là để nó trôi dạt theo ý nghĩ. Như một thủy thủ, tự do đi đến đích đã chọn trong khi làm chủ con tàu và không để gió cùng dòng chảy kéo nó vào đá ngầm. Nói cách khác, tự do là được giải phóng khỏi cái chuyên quyền của bản ngã và các khuynh hướng quen thuộc mà các tập tành của ta rèn đúc nên.

Để trở lại hai điểm Christophe đã triển khai, một số người nghĩ rằng tự gò bó vào một kỷ luật, khi ta có kỳ an cư thiền hay một kỳ lưu trú trong tự viện chẳng hạn, là mất tự do. Nhưng họ cũng cần phải nghĩ như vậy về vận động viên hay nghệ sĩ tập luyện hàng giờ thay vì tắm nắng trên bãi biển. Người học leo núi có hy sinh tự do khi anh ta ở lại nhiều giờ trong một gian leo vách đá để theo lời khuyên của người hướng dẫn? Với tôi, dù có thế nào, đó cũng là một niềm vui khi có một thời gian trong tịnh thất để vun trồng lòng nhân và làm chủ tâm, hoàn toàn không cần làm những điều chỉ dẫn đến hỗn loạn và đau khổ thêm.

Còn về chuyện xem những người áp dụng các trị liệu mà hiệu quả đã được chứng minh rộng rãi là người dạy gấu hay chó, lấy cớ là chúng đòi hỏi can thiệp, thực hành và rèn luyện, những người chủ trương ít nỗ lực hơn tốt hơn nên chứng tỏ nhiều hơn nữa lòng từ bi đối với bệnh nhân thay vì áp đặt những thứ đầu óc mình bịa đặt ra. Họ làm tôi nhớ cách mà những công trình đặt nền tảng của Richard Tremblay và nhóm của ông được đón nhận ở Pháp. Họ đã thực hiện cái ta gọi là "nghiên cứu dọc Montréal", sau khi theo dõi từ sinh ra đến tuổi niên thiếu hơn 20.000 trẻ em đại diện cho dân số Canada. Lúc đó họ nhận thấy ba kiểu tiến triển tần suất các hành hung. Ở phân nửa trẻ em, tần suất này tăng từ 1 đến 4 tuổi, rồi giảm rõ rệt cho đến 12 tuổi. Từ đầu đến cuối giai đoạn này, một phần ba trẻ em rất ít lặp lại hành hung. Trái lại, các phân tích về lộ trình cá nhân cho thấy khoảng 10% trẻ em nổi bật rõ rệt so với trẻ khác bởi tần suất những vụ hành hung trước 4 tuổi, và gần phân nửa chúng từng có bạo lực thường xuyên hơn những đứa khác cho đến tuổi vị thành niên.

Trẻ em nhóm thứ ba này có những mối nguy rất lớn chịu các vấn đề quan hệ, trầm cảm và bất ổn, cũng như có các hành vi chống

đối xã hội. Còn là vị thành niên, chúng thường gặp lôi thôi với bên tư pháp. Chỉ có 3% chúng lấy được bằng cấp hai, so với 76% các cậu bé hiếm khi dùng đến hành hung. Các nhà nghiên cứu xác định được một số dấu hiệu báo trước việc hành hung kinh niên ở trẻ có nguy cơ cao, như gia đình bất bình thường, cha mẹ ly thân trước khi chúng ra đời, lương thấp, và chuyện các bà mẹ có con trước 21 tuổi, trở thành mẹ vì ép buộc hay miễn cưỡng, hút thuốc trong thời gian mang thai. Các bé trai chịu nguy cơ nhiều hơn các bé gái.

Trong một năm Richard Tremblay còn cộng tác với nhóm nhà khoa học Pháp để chuẩn bị báo cáo về các rắc rối hành vi, được Inserm xuất bản năm 2005. Báo cáo này làm dậy lên một trận sóng thần phẫn nộ ở "cả nước Pháp". Ngày phát hành, tòa soạn tờ *Le Monde* lên án ông là chuyên chở những ý niệm Anglo-Saxon mà Bush áp dụng cho Hoa Kỳ, và xem ông là sự xúc phạm đối với những công trình lớn của các nhà phân tâm học Pháp về trẻ em. Theo họ, người ta đã ngăn trẻ em bộc lộ mọi cái giàu có trong nhân cách chúng. Bao nhiêu hàm ý như vậy không dính dáng gì, gần hay xa, tới nội dung của các công trình khoa học này.

Các nghiên cứu này và rất nhiều cái khác chỉ ra rằng, khi một đứa trẻ bộc lộ theo cách kinh niên các triệu chứng rối loạn hành vi, mối nguy tội phạm vị thành niên cũng quan trọng như mối nguy mắc ung thư khi ta hút thuốc. Ta có nói rằng ta thực hành một kiểu kỳ thị khi ta tìm cách biết, chẳng hạn, trẻ em có xu hướng trở nên béo phì trong mười năm nữa không? Phương thuốc thật sự mà các trẻ này cần là sự ân cần của người khác cũng như sự cân bằng cảm xúc. Nếu tôi có chút tán rộng ví dụ này thì đó là vì nó điển hình cho cách thỉnh thoảng ta sử dụng tự do diễn đạt để bảo vệ bằng mọi giá các ý kiến tiên định, trong khi hoàn toàn phớt lờ thực tế các sự kiện hay kết quả khoa học đã chứng minh.

MATTHIEU: Tự do thỉnh thoảng được nhìn theo một góc độ thuần cá nhân chủ nghĩa. Chủ nghĩa cá nhân có nhiều khuôn mặt. Nó có thể tương ứng với cá nhân đó, không nên dùng họ như một công cụ đơn giản để phục vụ xã hội. Ý niệm này đã khai sinh khái niệm quyền con người. Kiểu cá nhân chủ nghĩa này trao cho mỗi người một sự tự trị đạo đức và cho phép họ thực hiện các chọn lựa hoàn toàn tự do. Nhưng tự do này, như Christophe đã nhấn mạnh, không được che lấp các phận sự của cá thể đối với xã hội. Nếu không, chủ nghĩa cá nhân sẽ biến thành ham muốn vị ngã là thoát khỏi mọi ý thức tập thể và ưu tiên cho cái mạnh ai người nấy lo.

Ý niệm quyền ngụ ý sự hỗ tương. Những người cực đoan chủ nghĩa, tôn giáo nói riêng, đòi tôn trọng vô điều kiện tín ngưỡng của họ và phản ứng hung bạo nếu họ cho là mình bị nhạo báng. Không may là, họ xem mình không phải tôn trọng tín ngưỡng và ý kiến của người khác, họ tự cho mình quyền coi thường và bức hại. Ý kiến của họ về tôn trọng chỉ một chiều. Chẳng hạn quân Taliban rất tự hào vì đã phá hủy các tượng Phật ở Bamiyan. Nhưng ít lâu sau, khi một bản kinh Coran bị đốt trong một khu phố cổ ở Delhi, họ không biết ai làm hay tại sao, và những cuộc phản đối dữ dội theo sau đã làm cả chục người thiệt mạng.

LÒNG NHÂN TỪ LÀM LA BÀN

MATTHIEU: Chúng ta rất đồng tình nói rằng chỉ có thể hành xử tự do trong chừng mực nó không làm hại đến người khác, nhưng lập trường này thường bị thử thách trong trường hợp tự do diễn đạt. Làm sao đánh giá và thấy trước các hậu quả của cái ta nói hay viết?

Sau thảm kịch *Charlie Hebdo* tháng Giêng năm 2015, tôi đã tham dự một tranh luận về tự do diễn đạt do BBC tổ chức ở Davos. Trong số những người tham dự có giám đốc Giám sát Nhân quyền, cựu đại giáo trưởng của Ireland, David Rosen và hiền giả Bin Bayyah, một trong số ít nhà hiền triết Hồi giáo được mọi nhánh Hồi giáo kính trọng. Những người tham dự đã nhất trí khẳng định rằng ở cấp độ nhà nước, ta không bao giờ nên chấp nhận hạn chế tự do diễn đạt, mà trái lại chính cá thể phải hành xử sự tự do này một cách sáng suốt và có trách nhiệm.

Trong cuộc tranh luận, tôi nói rằng nếu tôi là họa sĩ biếm họa và nếu tôi biết cái mình vẽ có nguy cơ gây nên cái chết của mười lăm người ở Pakistan, Afghanistan và Nigeria, tôi sẽ cân nhắc việc xuất bản chúng là thiếu từ bi không thể tha thứ về phần mình. Các đám đông nổi điên thường quy tụ những người ít học xem cái được nói hay công bố là sự xúc phạm trầm trọng cái họ quý trên hết. Họ không liên quan gì đến tự do diễn đạt của ta, một khái niệm họ không hiểu. Trong các trường hợp đó, thay vì công kích trực diện, nỗ lực của ta cần dựa trên dài hạn, để giúp các nhóm dân cư này hưởng một nền giáo dục tốt hơn và giúp cho họ tiến tới một sự bao dung lớn hơn.

Đòi tự do diễn đạt, nhất là trong các nước cực quyền, thường là chuyện can đảm lớn lao. Nhưng một khi đã đạt được tự do này, trách nhiệm của cá thể - nhà báo, nhà văn, người dẫn dắt dư luận -

là không dùng nó mà tự cho mình quyền nói mọi thứ mình nghĩ có nguy cơ khiêu khích các phản ứng không kiểm soát được. Ta đi tới một kiểu chuyên chế của chủ nghĩa cá nhân, nó thường phản ánh một sự thiếu lòng từ bi.

Do vậy khi hành xử tự do có điều kiện, nên tính đến các hệ quả hơn là nguyên tắc. Cần tránh bám vào giáo điều tự do diễn đạt vô điều kiện, không gắn với hiệu lực mà nó có thể tạo ra. Một số lầm lạc, như có lời lẽ phân biệt chủng tộc, khiêu khích bạo động hay thuyết phủ định về Holocaust, sẽ bị pháp luật trừng trị, nhưng không thể làm luật cho mọi cái tế nhị trong việc hành xử tự do diễn đạt. Do vậy chỉ trên cơ sở lòng nhân từ mỗi người mới có thể quyết định sử dụng đúng quyền tự do này. Lòng nhân từ không có nghĩa rằng ta dán băng dính lên miệng và bẻ gãy bút chì của họa sĩ, mà ta mở lòng thêm nữa với người khác.

CHRISTOPHE: Matthieu, anh đã nói về ngọn cờ tự do, các động cơ ích kỷ sau mặt nạ. Tôi đã nghĩ đến các ví dụ cụ thể, đến những người thoải mái nói to trên điện thoại, làm phiền cả một toa trên lộ trình tàu lửa. Hay thoải mái mở nhạc hết cỡ trong xe hơi và chạy trên đường lúc 3 giờ sáng, cửa sổ mở. Hay còn tự do làm chuyện dại dột với người Bỉ, người Do Thái, người khuyết tật, người Ả Rập, người tóc vàng. Ta làm gì đây? Giải pháp không chỉ là cấm, mà còn là giáo dục, chính xác hơn là một kết hợp cả hai. Và ngưỡng ở đâu? Đâu là tính mục đích của cách xử sự mà họ đòi tự do để làm? Một tính mục đích chỉ liên quan đến thú vui cá nhân hay còn điều gì khác thuộc lợi ích chung? Khi tự do mà tôi đòi là tự do để nói oang oang vào điện thoại, nó có mục đích làm thỏa mãn ham muốn của tôi, đạt một vui thú cá nhân hay đóng góp vào lợi ích chung, và còn những cách làm khác không?

Nếu ta đưa những yêu sách tự do này vào hai cái rây để sàng, rõ ràng là cho mình tự do nói to trong điện thoại trên tàu cao tốc không đóng góp vào lợi ích chung, mà làm biến đổi, và cái này chỉ để thỏa mãn các nhu cầu cá nhân của tôi. Mặt khác, tôi có thể xuống sân ga đứng xa ra mà gọi điện. Phán quyết đã rõ: muốn gọi điện tùy ý trong toa là một hình thức tự do ích kỷ, do vậy mà phải điều chỉnh…

LỜI KHUYÊN CỦA CHÚNG TÔI ĐỂ HÀNH XỬ TỰ DO HẰNG NGÀY

Một thực hành tự do

ALEXANDRE

• Giải phóng bằng cách chú ý. Học cách truy đuổi mọi cảm xúc rối bời ngay khi chúng đến để không vào trong vòng xoáy trời đánh của nó. Và nhận ra tiếng sấm trước khi nó nổ.

• Hồ sơ MK. Tạo một hồ sơ MK (mặc kệ) và bỏ hết vào đó mọi ý kiến có hại làm ta day dứt, những ảo mộng, ảo tưởng và mê sảng. Đừng nấn ná trên dòng ý nghĩ vô ích và độc hại đi qua ta từ sáng đến tối, ra khỏi đám sương mù này.

• Giải thoát khỏi quá khứ. Giải thoát, đối với Spinoza, là thăm lại quá khứ của ta, xem xét lịch sử của ta. Ta rút ra được gì? Ta giữ lại cái gì? Những thành kiến, tổn thương gì? Nhận ra các ảnh hưởng và tất định luận mà ta kéo theo sẽ giúp ta nhanh bước đến tự do. Nếu cần nhiều năm để đào luyện mình, hãy cho mình thời gian để giải thoát khỏi các di chứng lịch sử của mình, những mưu phản, nhược điểm... Thách thức là gì? Thăm lại quá khứ không phải để tìm ở đó những cái cớ, mà để trở nên tốt hơn.

Để có một tự do đúng đắn

MATTHIEU

• Tự do bên ngoài là làm chủ đời ta, còn tự do bên trong là làm chủ tâm ta.

• Tự do bên trong đạt được bằng cách luyện tâm để thoát khỏi cái ách của vọng tâm và độc tâm.

• Nó tất nhiên đi cùng lòng nhân từ và từ bi, hai cái này cần hướng dẫn tự do bên ngoài của ta.

Bốn chìa khóa tự do

CHRISTOPHE

• Luôn nghĩ tự do theo kiểu stereo: tự do và trách nhiệm. Ngay khi ta tách tự do với trách nhiệm, ta trên cái dốc ích kỷ rất trơn trượt, trên con tàu say mà Matthieu đã nói.

• Đừng quên đạo đức. Tự do cần có hai điều chỉnh: một bên trong (trách nhiệm cá nhân) và một bên ngoài (những quy định và luật lệ). Nhưng một khi luật đặt ra rồi, ta quay lại với con người, vì vấn đề không chỉ là "hợp pháp", mà còn là "đạo

đức". Ngay cả khi luật cho phép tôi một số thứ, không phải lúc nào tôi cũng nên làm.

• Đưa tự do của tôi qua hai cái rây để sàng: 1) Tự do mà tôi đòi hỏi nhằm đạt vui thú cá nhân, hay nó đem lại cái gì đó cho lợi ích chung? 2) Nếu tự do mà tôi đòi này, dù nối liền với lợi ích chung, đặt ra vấn đề cho người khác, lúc đó tôi có những phương thức khác để đạt tới hay không?

• Chia tự do ở số nhiều. Nó là một lợi ích chung, và mỗi lần tôi đòi cái gì đó liên quan đến tự do của tôi, tôi đang lầm lạc nặng nề vô cùng, tôi cần nghĩ đến tự do của chúng ta.

12

Thực hành hằng ngày của chúng tôi

ALEXANDRE: Khi đáp đến tự viện của anh ở Nepal, Matthieu, cái làm tôi ngạc nhiên là thấy đời sống tâm linh và tu hành tỏa sáng giữa đời sống hằng ngày của anh ra sao. Ngoài ra, tôi đúng là buồn cười… Khi đón tôi, anh đã tặng tôi *Một trăm lời khuyên của Padampa Sangye,* đi kèm lời đề tặng soi sáng này: "Mong sao thời gian cậu tu tập là thời gian của đời cậu." Do vậy tôi phải tin và thể nghiệm rằng mỗi phút giây đem lại một dịp tiến bộ. Không, không có gì đối nghịch với giác ngộ, với hợp nhất với Chúa Trời, ngay cả cái dai dẳng nơi những thói tật nho nhỏ hằng ngày của ta. Tất cả đều có thể trở thành bài tập, kể cả và nhất là có lẽ cái làm ta lung lay. Nếu tôi không cố gắng biến biết bao tai họa bất ngờ làm tôi té dập mặt thành cái ích lợi, tôi nguy. Và tại sao không bắt đầu rất đơn giản bằng cách vào học trường đức hạnh: "Ê, người kia bắt đầu làm phiền mình thật rồi, tuyệt vời! Không có của trời cho nào hay hơn để mình dẹp dọn tính nóng nảy rất dở của mình." Và khi những nỗi kinh hoàng làm tôi quay vòng vòng như con ong vò vẽ xấu xa, tôi miệt mài thiền. Không còn việc gì khác, không có khó khăn gì cả, ngay cả là to lớn, cuối cùng gây trở ngại cho tâm trong công cuộc giải thoát. Trái lại, những rối bời có thể là tín hiệu báo động để bắt tay vào việc, can đảm biết vô chấp hay chỉ đơn giản là nhờ giúp. Nhưng, khi những tiếng báo động của đời sống bắt đầu hú lên, tôi thường thích quên chúng đi hơn, chạy trốn hẳn. Một lần nữa, thật nguy hiểm khi đợi ra giữa biển khơi mới học bơi. Ta hãy bắt đầu ngay lập tức!

BIẾN NGÀY THÀNH MẢNH ĐẤT KINH NGHIỆM

ALEXANDRE: Ở đây có lẽ đã đến lúc xem xét cái gì hiện thân cho

cái cốt lõi trong thực hành hằng ngày. Và rồi nó sẽ dẫn đến chỗ kéo dài suốt đời ta, đi đến đó mà chuyên cần hơn nữa… Do vậy đây là vài đường băng giúp tôi ngày ngày.

Bước đầu tiên rõ ràng là dành ngày cho người khác, đặc biệt là những người người trần trụi hơn, người chịu khổ. Lúc ta đang trò chuyện đây, có người thì biết mình bị ung thư, người thì mất con, rất nhiều người chết đói… Chúng ta cần giữ trong tim óc hàng triệu người đang vùng vẫy giữa bể khổ bao la, thứ có thể nuốt chửng, ngày ngày, mỗi người trong chúng ta, phá tan tự do của ta và xâm phạm phẩm giá ta. Cần liên tục nhớ rằng ta không thực hành để chiều chuộng bản ngã mình mà, dùng lại diễn đạt của Cha Arrupe, để trở thành những ông những bà cho người khác, những người miệt mài yêu thương người khác và làm vơi nỗi đau.

Hẳn là ta có thể bẻ lại: "Cậu dành cả ngày cho những người sắp chết thì có ích gì đâu!" Suy cho cùng, nếu một điện thoại di động có thể nối liền với một cái ăng ten, khiến một cục sắt tầm thường có thể phát sóng, thì tại sao không ngẫm rằng ở giữa đời sống nội tâm có tồn tại một mối liên hệ sâu xa giữa mọi con người? Không phải là rơi vào thần bí chủ nghĩa khi hiểu rằng mọi thứ, ở trần gian này, đều tương thông… Tôi tin chắc rằng đánh dấu ngày bằng lòng quảng đại sẽ làm ta tốt đẹp hơn. Thực hành này xua tan một thói ích kỷ dai dẳng rất khó nhổ bỏ.

Mới đầu, tôi quấy thầy bằng những câu hỏi: "Chúa Trời là ai?", "Tại sao ta lại khổ?", "Khi nào con mới hết những giày vò?"… Với một sự dịu dàng vô bờ, mỗi lần thầy lại giục tôi quay về với ở đây và lúc này, nơi mà bất tận diễn ra. Thầy chỉ cho tôi, theo cách đáng nể, rằng mải mê bàn luận suông về khổ tu không dẫn đến đâu, rằng không gì bằng thực hành lòng quảng đại.

Rất cụ thể, tôi cố theo bốn thực hành cơ bản. Đầu tiên là lấy lại lời khuyên của giáo hoàng John XXIII: làm mỗi cử chỉ như thể Chúa Trời chỉ tạo ra một mình tôi để làm điều đó. Ví dụ, khi tôi gặp một người, tôi nhớ rằng trong lúc này người đó là quan trọng nhất đời. Cũng vậy, khi tôi đánh răng, tôi có thể toàn tâm vào đó, mà tâm trí tôi không mải mê trong những ý nghĩ… Thiền sư Vân Môn tóm tắt một công thức kỳ diệu cho nghệ thuật cao cả này: "Khi ta ngồi, cứ ngồi; khi ta đi, lo đi. Nhất là không ngập ngừng."

Một ngộ nhận lớn làm ta tin rằng thánh hiền không cảm thấy gì cả. Trái lại, vị ấy sống đến cùng và họ biết để nó tan biến trước khi nó làm hại. Tóm lại, nếu họ cảm thấy giận dữ, họ không thấy buộc phải ném bát đĩa vào tường… Sống đến cùng cái làm ta âu lo,

không phủ nhận dù đó là gì, và tiến lên trong một dịu dàng cực kỳ, là một thách thức. Từ lâu tôi đã khiếp sợ ý niệm chấp nhận. Thường, ta tin đó là chặt đứt cảm xúc của ta, triệt tiêu chúng. Chấp nhận trước hết là thấy chúng, tiếp nhận chúng, như thể chúng là con ta, không đánh giá chúng. Cũng vậy, khi sầu muộn đến thăm tôi, thay vì chạy trốn bằng mọi giá, việc nếm trải trọn vẹn nỗi buồn này cho phép tôi đi tiếp, sang trang. Ngày còn nhỏ, tôi không bao giờ để mình chịu đến hết nỗi đau. Tôi luôn cưỡng lại đến kiệt sức. Ngày nay, khi tôi chán nản, tôi sẽ cố, trái lại, chìm một thời gian, không cưỡng lại. Tôi nhận thấy rằng mình có thể nổi, ngay cả giữa rối loạn. Việc thấy rằng các cảm xúc không giết chết mình cuối cùng cũng đem lại một sự tự tin lớn lao. Tôi muốn nói rằng, gần như trong một nghĩa nào đó, các cơn bão giúp chúng ta. Không có gì trái với tiếng "vâng" vui vẻ hơn là phủ nhận khi đứng trước cái làm ta rối bời.

Thực hành thứ hai, cái nuôi dưỡng tôi hơn cả, là cho qua. Nghìn lần mỗi ngày, hãy cho qua các nỗi kinh hoàng, sợ hãi, cảm xúc, như bao nhiêu con ong sẽ đến vo ve xung quanh: ta càng xua chúng, chúng càng kinh động. Chỉ cần để chúng đi, không phản ứng gì cả.

Qua một điệp khúc đơn giản, Kim Cương Kinh cho tôi công cụ đáng kể hoán cải từng phút giây. Có thể tóm tắt như sau: "Phật chẳng phải Phật, vì vậy ta gọi đó là Phật." Đó là thực hành thứ ba chiếm gần hết ngày và giúp tôi gánh những thăng trầm của tồn tại. Khi tôi không khỏe, tôi lấy cuốn kinh này không phải để rút ra thứ vũ khí, mà để có một công cụ sống: "Khuyết tật không phải khuyết tật, vì vậy ta gọi đó là khuyết tật." Điệp khúc này nhắc tôi không phải khiếp sợ, và thấy, đồng thời, một thứ có thể vừa là tai họa vừa là cơ may. Vấn đề là bỏ cái logic nhị nguyên, nhà tù nhị nguyên này. Mỗi giây phút, tôi có thể sống làm người khuyết tật theo một cách khác nhau. Khi đầu óc có khuynh hướng vật thể hóa các thứ và dán nhãn khắp nơi, nghìn lần mỗi ngày, tôi lặp lại: "Alexandre không phải là Alexandre, vì vậy tôi gọi anh ta là Alexandre." Cái ghê gớm trong câu này, cái thần diệu, là nó giúp ta không bao giờ ở mãi trong những vết thương của mình, cũng không phủ nhận chúng. Vấn đề là phải nhận thức rằng ta bẹp dí trong thực tại đầy thành kiến này để tiếp đó bóc chúng ra từng cái một. Lúc đó, tôi có thể, không bị bịp, gọi một con mèo là một con mèo, biết rằng thực hữu thì luôn dày đặc hơn cái tôi tin. Bài tập mà tôi thực hành, đến giờ đã nhiều năm, là tách ra, cố gắng ra khỏi mọi chấp trước ích kỷ và không ngừng thích nghi theo vận động của đời sống… Khi nói: "Vợ tôi không phải vợ tôi, vì vậy tôi gọi cô là vợ tôi", tôi phát hiện ra rằng mỗi ngày tôi bên cạnh ai đó

lần nữa và dừng nhốt họ trong những hình ảnh. Khi thấy trong tâm trí trôi chảy một dòng sông ý nghĩ và cảm xúc, tôi dừng xem nặng quá mức mọi cái đi qua đầu tôi.

Cuối cùng, tôi mượn một thực hành trong Cựu Ước để xây một cây cầu kỳ diệu với đạo Phật, đó là Giảng Viên. Dưới vẻ bi quan của mình, nó xóa sạch và nhổ bỏ từng ảo tưởng của ta. Tôi thường lặp lại câu điệp nổi tiếng: "Phù hoa trong mọi phù hoa, thảy đều phù hoa." Thấy rằng trong vũ trụ này mọi thứ đều bấp bênh và mong manh giúp tôi tiến tới một tự do sâu xa hơn. Nó chữa lành tâm hồn tôi khỏi khuynh hướng tự an ủi với giá rẻ. Thật ra, trong hỗn loạn tôi cũng có thể phát hiện bình yên. Mọi thứ đều trôi qua, nhưng để bất hạnh, tôi không biết cho qua, tôi bám lấy và vẫn luôn khổ... Về cơ bản, Giảng Viên chữa cho tôi khỏi ngay cả cái ý chữa lành. Việc mất đi các ảo tưởng và hy vọng hão huyền mở ra những cánh cửa an nhiên. Trận đấu dừng lại, trận đấu kiệt sức nhường chỗ cho hòa bình.

Việc xây dựng một đời sống tâm linh ở ngã tư các truyền thống không phải là không có nguy cơ. Cần hết sức tránh tuyệt đối hóa một con đường mà không mải mê trong cái phân tán và hỗn hợp. Về phần mình, tôi cố theo Ki Tô, và trên đường này, đạo Phật giúp tôi vất bỏ gánh nặng cái tôi cùng mọi thứ đồ của nó. Mỗi ngày, tôi cố lui tới Phúc Âm và nuôi dưỡng một đời sống cầu nguyện đích thực. Theo tôi thấy, cầu nguyện là lột sạch mãi mãi, bỏ dần từng vai trò để nghe theo một cái siêu việt và dám từ bỏ, tin tưởng trọn vẹn ở cái lớn lao hơn chính mình. Ở đây các nhãn hiệu, hình ảnh, trông đợi bay tan tác. Cần có can đảm để mình rơi đến tận cùng, dám không làm gì, không nói gì, không muốn gì và để Chúa Trời tự lo cho Chúa Trời. Cầu nguyện là nói vâng với mọi thứ xảy ra, sống không vì lẽ gì. Lúc đó ta từ bỏ, gần như trái ý, những cơ chế tự vệ, từ chối và cái cơn khát làm chủ mọi thứ này. Chính khi bị lột sạch mọi thứ ta mới có thể dám làm điều không thể nghĩ nổi: gọi cho Chúa Trời, Cha. Nếu con đường này khó, thỉnh thoảng khô cằn, vì cái tôi lúc nào cũng cưỡng lại, tôi tìm thấy ở đó một niềm vui vô bờ, một tự do thôi thúc tôi dẹp dọn các chỗ dựa, để tiến lên và yêu thương không tính toán.

NHỮNG CHƯỚNG NGẠI CHO THỰC HÀNH

ALEXANDRE: Trong vô vàn chướng ngại dựng lên trên đường, tôi phát hiện ra một cái đáng gờm: đời thường. Tôi vừa xa thầy và gia đình thì tôi đã sớm làm mình vùng vẫy trong một kiểu náo động xoay tôi khỏi đời sống nội tâm. Chưa cần nói đến cái nguy của

giềm pha, thứ không bao giờ quá xa khi ta vừa bước qua những cánh cửa nào đó… Làm sao có thể dành một nửa giờ để thiền khi mà ta ở trong một môi trường trơ tạnh, thậm chí rất thù địch với tâm linh? Làm sao gợi lên lòng tin ở Chúa Trời để nuôi dưỡng chúng ta khi mà bao nhiêu cấm kỵ, thành kiến ngăn ngay cả lắng nghe mà không đánh giá? Tôi thậm chí phải lấy cớ bỗng thấy mệt để cho mình một giờ thanh thản, để bỏ một lối sống máy móc.

Trên con đường tâm linh cần có một sự uyển chuyển lớn và cả một quyết tâm hoàn toàn. Vậy mà, từ sáng đến tối, tôi toàn nhượng bộ. Tôi thậm chí còn không tài nào theo nguyên tắc này, dẫu đơn giản như vậy: sống, ở đây và lúc này. Cũng vậy, lắm lúc, tôi chợt nhận thấy mình vừa đang đi vệ sinh vừa đánh răng và trả lời điện thoại… một người tung hứng hiểm nghèo!

Khi đặt va li xuống Seoul, tôi có một cơn khát tiến bộ tâm linh kinh khủng. Tôi sẵn sàng mọi thứ để đạt giác ngộ, hiệp thông với Chúa Trời. Vậy mà, mới vài tuần thì nhiệt tâm của tôi đã nguội lạnh rồi: "Thưa thầy, ta không thể an cư cách tuần được sao?" Và đầu óc tăng thêm những chước để tôi lạc bước trên con đường của trái tim. Lúc đó tôi thú nhận, để có thể sống thanh thản: "Thưa thầy, thách thức thật sự là thực hành trong đời sống hằng ngày… Sao lại ly thế?" Mỗi ngày, cần trở lại với nguyện vọng sâu xa và dấn bước thêm nữa. Ngay cả nếu ta làm chủ ít thứ trong đời, bất cứ lúc nào ta cũng có thể quyết định dấn bước hết lòng trên đường đạo, ở đó không có phương thức sử dụng, không có công thức thần kỳ, không có an ủi tức thì. Cái toàn thể là tiến tới bước này tiếp bước khác, không siết ốc vào cái ý tiến bộ.

CÁI GIÚP TÔI

ALEXANDRE: Để kiên trì và không đắm mình trong những nhượng bộ, tôi theo thiền bên thầy một giờ mỗi ngày. Năm năm nay rồi, tôi chưa bao giờ quên cái cam kết này. Và tôi tin chắc rằng đó là cái cứu đời tôi… Điều kỳ lạ hơn, trong việc này, là có những buổi sáng, tôi dậy đã căng thẳng với cái ý phải thu xếp giờ thiền. Bên cạnh cái thực hành đều đặn này, còn có các thiện hữu và bài giảng cải đạo cho chúng ta trong đời sống hằng ngày. Khi tôi kiệt sức, tôi luôn tìm thấy, nhờ thầy mình, sức mạnh để đứng lên, để tiếp tục. Mỗi lần, thầy lại dẫn tôi về tận nguồn. Khi nói chuyện với thầy, cuộc đời lại trở nên đơn giản nhẹ nhàng, tôi cảm thấy mình không còn gì khác để làm ngoài việc thực hành, lặp đi lặp lại, tiến tới trao trọn cho Chúa Trời.

Hồi còn bé, tôi đi lễ mass để rồi lắm lúc thấy ở đó chỉ có những bài giảng nhạt nhẽo và lắm nghi thức, rất xa các nguyện vọng của lòng tôi. Hôm nay, ở Seoul, nhờ sư phụ, tôi sống lễ mass như chốn giản dị hoàn toàn, như dịp để ra đi mà mới lại trong đời. Tôi phát hiện tự đáy lòng rằng mình có thể được tha thứ, rửa sạch ảnh hưởng của bản ngã, và thế là tôi tìm lại được sức mạnh để đi tới với người khác mà không lúc nào cũng thu mình lại. Dù ta là Phật tử, người thực hành hay vô thần, cuối cùng, cái cơ bản là chọn một con đường, chuyên tâm mà không rơi vào chuyến du lịch tâm linh. Khi ta đào giếng, nếu ta mong đạt đến nguồn, cần kiên trì theo một hướng.

MỘT NGÀY ĐIỂN HÌNH

CHRISTOPHE: Các cánh cửa khác nhau được đề cập trong cuốn sách này làm thành những thực hành mà ta cố đạt được bằng cách để tâm đến nhất quán. Giờ tôi sẽ nói hằng ngày, tôi làm gì, trong một ngày điển hình hay có lẽ là một ngày lý tưởng, những việc thuộc về nỗ lực chứ không chỉ tình cờ hay do hoàn cảnh. Như hai anh, tôi bắt đầu ngày bằng một thời gian chánh niệm, ít nhất 10 đến 15 phút, trong đó tôi ngồi và cố chú tâm vào hiện tại phút này, vào cuộc sống như nó vốn vậy, giây này tiếp giây khác. Một số ngày tôi có những thực hành hướng về từ bi, khi bạn bè hay những người tôi quen đang khổ. Khi thì thực hành từ bi đối với những người chịu khổ dẫu tôi không quen biết họ, khi thì thực hành hạnh phúc vị tha. Cũng có những thực hành điều chỉnh cảm xúc mà tôi tìm, như Matthieu nói, thuốc giải cho các cảm xúc đau đớn và không dễ chịu của mình. Nếu tôi không làm việc bình định, rửa dọn này, chúng sẽ làm nhiễu ngày của tôi, cũng như mối quan hệ với người khác hay công việc.

Tiếp đó, tôi bước vào đời sống gia đình và, nói chung, nhất là mấy năm sau này, nó bắt đầu bằng việc gặp các con, chúng dậy sớm để đến trường trung học, trường phổ thông. Việc này đòi hỏi một thời gian đi lại khá lâu. Trước khi gặp các con, tôi cố nhớ lại tầm quan trọng của vui vẻ, của khởi động ngày bằng những câu đùa, tâm trạng vui, nụ cười; bằng không, tôi không được hăng hái về mặt sinh học trong buổi sáng.

Rồi ngày của tôi tiếp diễn và, đều đặn, tôi cố dùng trọn chút thời gian ít ỏi tiếp bệnh nhân để nhắc mình rằng cái mình sẽ làm không chỉ để kiếm cơm, một tự động, một nghĩa vụ, mà là một chọn lựa. Những ngày tôi ở nhà để viết, thì khi nào được, tôi đứng và đặt hai tay lên ghế. Tôi nhớ lại mình có dịp viết các sách tâm lý

bằng những điều mọi người đã dạy tôi, cái tôi nghe, và các sách này có lẽ sẽ giúp ích cho mọi người, giải thích cho họ những thứ họ chưa nghĩ đến, làm họ chú ý đến những nỗ lực vừa tầm họ. Khi tới bệnh viện, tôi cố dành thời gian tiếp bệnh nhân để chứng tỏ dịp có thể thực hành nghề người giảng dạy, nghề bác sĩ này. Khi tôi có các buổi hội thảo phải chuẩn bị hay các khóa phải dạy, tôi ngẫm theo cách truyền cái mình muốn giúp đỡ, chữa trị. Nếu tôi đọc tham luận trong doanh nghiệp, tôi tập trung vào chuyện lời nói của mình có lẽ giúp cải thiện điều kiện làm việc.

Một mục tiêu khác của tôi, quan trọng đối với nhiều người khác trong xã hội chúng ta, là chú tâm và cưỡng lại cái phân tán. Tôi hiểu rằng nếu tôi không tự gò bó mình vào một phép vệ sinh các tương tác kỹ thuật số, tôi đã sạt nghiệp. Do vậy, tôi cố không xem mail, tin nhắn và chỉ gọi điện thoại vào những giờ nhất định và giới hạn trong ngày. Thời gian còn lại, tôi cố không đi lục lọi, không trả lời, nếu không đó sẽ là sự phung phí đáng kể sinh lực và làm phân tâm.

Việc hiện diện cho người khác đại diện cho một thực hành mà tôi tự đặt ra. Khi tôi ở bên ai đó, tôi sẽ cố hết sức mình thực sự chú tâm đến họ, nhất là vì tôi chỉ có ít ỏi thời gian rảnh rang cho người khác. Sau một lúc, người khác sẽ làm tôi mệt, không chỉ họ làm phiền tôi mà tôi còn có nhu cầu một mình, yên tĩnh. Ví dụ. khi bệnh nhân đến bệnh viện Sainte-Anne mà không hẹn trước, đứng trước cửa phòng tôi để xin một cuộc hẹn, tôi để họ vào. Cái này không tính trước, cái này đem đến chút hỗn loạn trong việc sử dụng thời gian của tôi. Trước đây thì tôi đã nghĩ đi nghĩ lại trong đầu, nhưng ngày nay, tôi tự nhủ: “Mình đang ở với họ, vậy thì cho họ chút xíu mình có; trong năm phút này, hãy hoàn toàn, trọn vẹn, tuyệt đối niềm nở với họ.” Tôi nói với họ: “Tôi chỉ có thể tiếp anh chị năm phút thôi”, rồi hết năm phút: “Tôi rất tiếc, ta phải dừng rồi.” Tôi nghĩ rằng trong khoảng thời gian ngắn ngủi này, tôi ở đó nhiều hơn hồi xưa.

Cũng có khoảnh khắc cống hiến mà, trước kia, làm tôi mất ổn định vì tôi nghĩ đến thời gian hạn hẹp tôi có để gặp mỗi người đợi tôi: tôi có cảm giác như cái giỏ thủng trong đó mọi người đổ trông đợi, buồn khổ vào, mà tôi không biết làm gì cho họ cả. Giờ đây tôi hiểu rằng tôi không thể làm phép lạ, nhưng nếu tôi cố gắng vẫn chăm chú vào họ trong vài phút trao đổi, tôi biết rằng điều đó có lẽ cho họ chút nghị lực, lòng can đảm, và sự an ủi.

Trong những nỗ lực tôi cố hoàn thành, tất nhiên có cuộc chống chọi với mọi khuynh hướng lo lắng, chán nản, tức tối, đây là số

phận của mọi con người và có lẽ của tôi nhiều hơn vì tôi nhạy cảm và mong manh trong cảm xúc. Do vậy tôi mất nhiều thời gian hơn để dừng lại, như Alex nói, cho các vận động cảm xúc này, nếu không để trấn an hay đàn áp chúng, thì ít ra cũng để kiểm xem chúng từ đâu ra, chúng dẫn tôi đến đâu. Chúng có xoay tôi khỏi nơi tôi muốn đi, các giá trị, mục tiêu của tôi không? Hay tôi có thể tiếp tục với chúng, do vậy thường mất nhiều thời gian hơn trước để bằng chánh niệm dừng lại mà quy phục cái hiện diện bên trong này?

Một thực hành khác tôi làm rất đều đặn là dọn quang một chút thời gian thanh thoát, không nghĩa vụ. Đây là những khoảnh khắc tôi không buộc phải gặp ai, giao bản thảo, soạn thảo bài viết hay một hội thảo. Tôi dành nhiều thời gian hiểu cái cần thiết này. Dẫu tôi chỉ làm những thứ tôi thích, phần lớn là với mọi người tôi yêu, thì khi có quá nhiều, nó vẫn trở thành nguồn khổ sở hay bực tức, mà điều này thì hoàn toàn vô lý. Một trong những mối bận tâm lớn của tôi - và tôi thấy dường như một số chúng ta thà đầy tràn còn hơn thiếu hụt - là dành thời gian mở các khoảng không để hít thở và đáp ứng được các đòi hỏi bất ngờ. Chuyện với tôi là, trước kia, có nhiều thứ phải làm đến độ cần tính toán đến từng li, và chỉ cần một người bạn gọi cho tôi nói rằng anh ta cần an ủi là tôi đã thấy đòi hỏi này là một nguyên cớ để lo lắng thêm nữa. Đó là điều nhảm nhí. Do vậy mà tôi nỗ lực để có thời gian đối mặt cái bất ngờ.

Thường, tôi quan sát xem lúc nào tôi thực sự cảm thấy khỏe, hài hòa với người khác, hoan hỉ, rảnh rang, sẵn sàng giúp họ. Thật ra, đâu là những ngày, những hoạt động cho phép tôi vừa được bình yên vừa có sự sẵn lòng này? Nhân tiện, tôi rất tin tưởng ở các cảm xúc dễ chịu của mình. Chúng là một phong vũ biểu chỉ cho tôi thấy rằng tôi đang ở trong trạng thái tốt, hoạt động tốt, vận hành tốt. Và một trong những may mắn tôi có được là ít cảm thấy các cảm xúc tích cực có hại: tôi không nhạy cảm lắm với sự kiêu ngạo, tự mãn. Rất nhanh, nếu tôi cảm thấy người ta ngưỡng mộ mình, tôi có cái tín hiệu báo động nho nhỏ về phía cảm giác phỉnh phờ. Ngược lại, tôi xem thường các cảm xúc tiêu cực của mình, chúng thường dối tôi về thực tại những nỗi khổ của tôi.

Thực hành khác, và rất xa cái đó, diễn ra trong mối liên hệ với thiên nhiên. Như hầu hết mọi người, tôi có nhu cầu lớn tiếp xúc với thiên nhiên và tôi có dịp đi bộ một giờ sung sướng trong rừng gần như mỗi ngày. Gần như tôi luôn đi một con đường, để không phải đặt ra vấn đề lộ trình. Mỗi lần tôi ở trong một môi trường tự nhiên, trong tôi đều nhen nhóm cảm giác hàm ơn. Tôi mong ngày

càng có nhiều người hưởng điều này, nhất là những người đi sau chúng ta. Và việc tàn phá thiên nhiên này có lẽ là tội ác lớn nhất mà ta đang làm.

Hết ngày, và tối lại, tôi cần giữ chút không gian cho mối liên hệ gia đình, để kiểm tra xem mọi thứ có ổn không, để trò chuyện, có thời gian riêng với từng người. Đó cũng là thời gian cầu nguyện, khi tôi muốn xin cái gì cho ai. Nói chung, tôi cầu xin cho người khác, về mình thì tôi thấy tôi có thể tự lo và tạ ơn. Tôi cảm ơn mọi dịp tôi có thể gặp trong ngày, và khi đi ngủ, tôi thực hành bài tập tâm lý học tích cực: tôi nghĩ lại ba sự kiện dễ chịu trong ngày, tôi cố thấm nhuần chúng vào thể xác, nối chúng với một cảm giác hàm ơn, và nhận ra rằng không sự kiện hạnh phúc nào nợ tôi, cũng như luôn có một người đã tạo điều kiện cho nó.

MỘT TÂM THẾ CHUNG

CHRISTOPHE: Tiếp đến, để nói về thực hành bao quát hơn của tôi, tôi cố hết sức thường xuyên nhắc mình là một năm nữa, hai năm, năm năm nữa biết đâu tôi chết, nên tôi cố sống như thể tôi sẽ sớm chết. Tôi tự nhủ: "Nếu chắc một năm nữa mình sẽ chết, mình sẽ làm gì?" Nếu ngày mai ta phải chết, đó là sự cấp bách gợi các cách xử sự rất khác biệt: ta tạm biệt tất cả những người ta yêu quý. Một năm nữa chết hàm ý là ta tiếp tục sống, nhưng theo cách thông minh hơn nhiều. Mọi thứ đều có tầm quan trọng, có trọng lượng. Mỗi lần ta tạm biệt một ai, ta tự nhủ có lẽ vậy là không bao giờ nữa. Thái độ này đã ních chặt sâu xa đời tôi và sửa đổi mối quan hệ của tôi với cuộc sống hằng ngày, nhưng theo cách vui vẻ. Thật ngược đời, tự nhủ là ngày mai hay một năm nữa mình có thể chết đem lại rất nhiều niềm vui và nghị lực cho kiếp sống của tôi.

Vài năm rồi, nhờ anh, Matthieu, nhờ mọi thầy mà anh khuyên tôi đọc và những người anh giới thiệu, tôi đều đặn đánh giá xem mình có làm điều tốt cho xung quanh không. Tối nào tôi cũng cố nghĩ đến điều đó, và buổi sáng, nó không thành nghi thức nhưng thuộc về cách tự nhiên hơn trong óc. Tôi được hưởng những giúp đỡ đáng kể từ bạn bè, họ cho tôi thấy những con đường có thể đi, và các độc giả viết cho tôi mà có lẽ không biết rằng thư họ là một sức mạnh không thể tưởng cho động cơ giúp người khác của tôi. Có thể truyền đi một sự giúp đỡ bằng chữ, bằng câu, bằng sách là một may mắn không thể tưởng.

Trong những nỗ lực tôi làm, tôi cố không dụ dỗ, không hứa hẹn cao xa và không phụ lòng mong đợi của người khác. Vì vậy mà

thỉnh thoảng tôi có vẻ hơi lạnh lùng, xa cách, thận trọng: tôi muốn chỉ cho cái tôi có thể. Tôi không có đủ sinh lực để vui với người khác, tôi cần nói rõ điều này, vì thỉnh thoảng mọi người cần ta trấn an họ khi tỏ ra duyên dáng, quyến rũ; tôi cũng có thể tử tế nhưng không phải lúc nào cũng nồng ấm. Đây là vài phương hướng mà tôi đang tập!

LẮNG NGHE, HỌC HỎI VÀ THẨM THẤU BẰNG THỰC HÀNH

MATTHIEU: Tại sao phải thực hành? Vì đó là cái bổ sung không thể thiếu cho học hành và suy ngẫm. Đọc và nghe chăm chú làm tăng hiểu biết của ta. Tiếp đến ta cần suy ngẫm hồi lâu để xem xét tính xác đáng của các bài học mà ta đọc hay nhận được. Cũng thật hữu ích khi hỏi ý những người có hiểu biết mà ta cần - các nhà thông thái, chuyên gia, đạo sư - và ở bên họ làm sáng tỏ những băn khoăn ngờ vực của ta. Theo đạo Phật, không cần dừng ở đó vì cái quan trọng hơn là giai đoạn sau: thẩm thấu bằng thực hành tất cả những gì ta đã học hỏi và xem xét, cái này cần thể hiện bởi một thay đổi trong suy nghĩ, lời nói và cách cư xử của ta. Ta còn cho nó cái tên "thiền định", một thuật ngữ mà các kinh sách Phật giáo định nghĩa là tập cho quen hay học cách làm chủ. Không thông qua thiền, mọi hiểu biết mà ta có được vẫn không có hiệu lực. Ta sẽ như một người bệnh giữ toa thuốc của bác sĩ dưới gối mà không theo điều trị, hay một nhà du hành đọc hướng dẫn du lịch mà không bao giờ lên đường.

Dilgo Khyentse Rinpoche đã nói rằng ta có thể đánh giá tiến bộ tu tập của mình bằng cách quan sát vào lúc nào thì nó thể hiện trong con người ta và cách ta phản ứng lại những thách thức của tồn tại. Thầy cũng nói rằng dễ làm người thiền giỏi khi ta ngồi dưới nắng với bụng no, nhưng chính trong thử thách và đối đầu mà thực hành mới "được đặt lên bàn cân".

Một hôm, đại sư Tây Tạng Patrul Rinpoche, sống như thầy tu khất thực, tìm gặp một ẩn sĩ sống trong động. Thầy ngồi một góc với nụ cười ranh mãnh và, lát sau, hỏi ẩn sĩ tại sao ông sống trong một nơi khắc khổ và heo hút như vậy. "Tôi ở đây đã nhiều năm rồi," người kia đáp bằng giọng cứng cỏi. "Lúc này, tôi đang thiền về hạnh nhẫn nhục." "Vậy thì hay quá!" Patrul thốt lên. "Những con cáo già như chúng ta thật ra cũng đánh lừa được thiên hạ, đúng không?"

Ẩn sĩ nổi cơn tam bành.

“A! A!” Patrul kêu lên, “lòng kiên nhẫn của ngài thành cái gì rồi?”

Chắc chắn rằng nếu tôi xem mình là một thiền giả siêu việt và sau mười năm người ta nói với tôi rằng tôi vẫn ưa càu nhàu như trước, thì đó nên là dấu hiệu xấu, tôi cần xem xét lại. Nếu tôi càng muốn đem mình ra phục vụ người khác thì tôi càng phải có được các phẩm chất tương ứng với thiên chức này. Bắt tay vào làm lợi lạc cho người khác trước khi đạt một mức độ tự tại cùng nội lực, khả năng suy xét và lòng từ bi, thì chẳng khác gì chạy đến thất bại. Ta thường nhận thấy điều đó trong hoạt động nhân đạo. Ta đi giúp người khác và rồi, đến một lúc, chuyện này trật đường ray. Không phải vì không còn gì để làm nữa, hay nguồn lực tài chính cạn kiệt. Thường hơn cả, đó là do các xung đột của bản ngã, lắng nghe không đủ nhu cầu của người khác và, trong trường hợp xấu nhất, tham nhũng. Mọi điều này xảy ra là vì ta chưa sẵn sàng. Sự chuẩn bị tốt nhất cho hành động nhân đạo là dành thời gian tự chuyển hóa mình, để không ngã ngựa bởi vô vàn các thách thức sẽ nổi lên.

KHẢ NĂNG CHUYỂN HÓA TÂM VÔ BIÊN

MATTHIEU: Tất cả chúng ta đều có trong mình lẫn lộn bóng tối và ánh sáng, nhưng điều đó không có nghĩa là ta phải chịu đời đời như vậy. Những thói quen của ta vẫn mãi như cũ nếu ta không làm gì để sửa đổi. Nghĩ ta là như vậy, chuyện đó phải chấp nhận hay cho qua, và bỏ cuộc trước khi vượt qua vạch xuất phát, mọi điều này xảy ra đều là do ta đánh giá thấp đáng kể khả năng chuyển hóa tâm ta. Khả năng kiểm soát thế giới bên ngoài của ta tất nhiên là có hạn, nhưng chuyện hoàn toàn không như vậy với thế giới bên trong. Cái luôn làm tôi thấy lạ là những nỗ lực phi thường ta làm trong đời sống hằng ngày để chạy theo các mục tiêu vừa vô bổ vừa nhọc nhằn, mà không phải để tìm thấy cái đem lại một hạnh phúc nhất định.

Rất nhiều người nghĩ rằng luyện tâm là việc lâu dài và gian truân. Thế nhưng ta vẫn nói rằng cần nhiều năm để học đọc, học viết, học một nghề, tinh thông một kỹ năng hay một môn thể thao. Sao luyện tâm lại phải khác? Nếu muốn trở nên cởi mở hơn, vị tha hơn, đỡ vọng động và tìm thấy thanh thản nội tâm, nhất thiết cần chứng tỏ sự kiên trì.

Trên bình diện vật chất, những thành tích thể thao nhanh chóng vấp phải những giới hạn không thể vượt qua. Nhờ tập luyện, một số người chạy nhanh hơn và nhảy cao hơn. Nhưng thực ra họ chỉ hơn được vài phần trăm giây hay vài centimét. Không có chuyện

một người có thể chạy 100 mét trong 4 giây, hay nhảy cao được 4 mét. Trái lại, tôi không thấy làm sao lại có giới hạn cho tình thương và bình yên nội tâm. Một khi tình thương nhân loại của ta đạt một mức độ nào đó, không gì ngăn cản được nó trở nên còn bao la hơn, sâu thẳm hơn. Những giới hạn tự nhiên áp dụng cho định lượng không có lý do gì để áp dụng vào định tính.

Do vậy, để tự chuyển hóa, ta không còn giải pháp nào khác ngoài kiên trì trong thực hành hằng ngày. Điều đó có vẻ tẻ ngắt nhưng, như Jigme Khyentse Rinpoche đã nói, nếu ta thấy chán trong một buổi thiền, đó không phải là lỗi của thiền. Ta chỉ đối mặt những thói quen cũ, vọng tâm và sức ì khi đối mặt với thay đổi. Đạo Phật nhấn mạnh sự lặp lại và đều đặn, trong khi dùng hình ảnh nước nhỏ từng giọt và cuối cùng làm đầy một bình lớn. Nên có các buổi thiền ngắn nhưng đều đặn thì tốt hơn là các buổi dài. Các nhà khoa học thần kinh chỉ rõ rằng việc luyện tập đều đặn gây nên những biến đổi trong não ta. Đó là cái ta gọi là khả biến thần kinh.

Giờ thì, làm sao để duy trì thiền định giữa các sinh hoạt trong đời sống hằng ngày? Quan trọng trước hết là dành cho nó ít thời gian mỗi ngày, dẫu chỉ là nửa giờ. Nếu ta thiền buổi sáng sớm, cái này cho ngày của ta một "hương thơm" nhất định, một mùi hương thấm đẫm trong thái độ của ta, cách xử sự và tương tác với người khác. Ta cũng có thể, bất cứ lúc nào, dựa vào trải nghiệm đầu tiên trong ngày này. Mỗi khi có một lúc rỗi rảnh, ta có thể lại miệt mài trong đó và duy trì sự tiếp nối các hiệu quả tốt lành của nó. Những phút này giúp ta đặt các sự kiện đời sống hằng ngày trong một cái nhìn rộng lớn hơn, và sống với sự thanh thản hơn. Dần dà, nhờ sức mạnh của thói quen, cách sống của ta sẽ đi lên. Ta còn có thể hành động hiệu quả hơn ở đời quanh ta, góp phần xây dựng một xã hội sáng suốt và vị tha hơn.

MỘT THỰC HÀNH CÁ NHÂN

MATTHIEU: Còn về thực hành hằng ngày của riêng tôi thì biết nói sao đây? Nhịp điệu đời tôi thay đổi rất nhiều theo hoàn cảnh. Có gì khác giữa một tịnh thất trên Himalaya và Diễn đàn Kinh tế ở Davos? Lý tưởng mà nói, thân xác cần là tịnh thất của tâm trí. Cũng lý tưởng nữa là, khi tu hành của ta đủ ổn định và sâu, nó duy trì trong mọi hoàn cảnh, lúc tịnh cũng như lúc động, khi vui cũng như khi buồn. Cái khả năng này, đến lượt nó, tùy thuộc vào hiểu biết, nhờ kinh nghiệm bên trong, rằng không gì làm biến tính được giác tâm luôn và sẽ luôn có mặt đằng sau tấm màn ý nghĩ và cảm xúc cứ không ngừng sinh khởi. Cá nhân mà nói, còn lâu tôi

mới đạt đến trình độ này, nhưng đời tôi trải qua bên các đại sư, cũng như năm năm cô tịch an cư từng giai đoạn vài tuần đến một năm, ít nhất cũng cho tôi một chút tiền vị. Dù tôi còn phần lớn con đường phải đi, niềm tin vững chắc rằng phương hướng đã được các thầy chỉ là đúng làm tôi đầy niềm vui.

Trong các điều kiện mà tôi xem là tối ưu, nghĩa là khi tôi trong tịnh thất của mình cách Kathmandu hai giờ đi đường, ngày bình thường của tôi thế nào? Vì lúc sáng sớm là tốt lành cho sự sáng tỏ của tâm, tôi dậy khoảng lúc 4 giờ 30, rồi tôi làm một buổi thiền đến khi ngày lên. Tiếp đó, tôi ăn sáng đơn sơ trên nền đất xây cao trước tịnh thất, chiêm ngưỡng từng đám sương mù trong thung lũng, chim lượn thấp trong rừng và những ngọn núi hùng vĩ mà một số ngày có vẻ rõ ràng, hôm khác lại không bằng. Rồi tôi có buổi thiền nữa cho đến trưa. Sau buổi nghỉ ăn trưa, tôi thường đọc các kinh tiếng Tây Tạng, tôi làm việc một vài tiếng nếu đang có một dự án. Rồi tôi lại thực hành đến khi trời tối.

Đạo Phật Tây Tạng dạy rất nhiều thực hành phù hợp với nhu cầu và thể trạng của mỗi người. Chúng thường bắt đầu bằng một suy ngẫm sâu xa về dịp duy nhất mà một kiếp người tự do đem lại, về tính vô thường của vạn sự, về tính tất yếu của nhân quả hành động (nếu ta muốn tránh khổ, cần dừng tạo ra nguyên nhân khổ), cũng như về vô số khổ hình con người chịu đựng khi cái nhìn của họ về bản thân và thế giới không tương ứng với thực tại. Tiếp đến là các thực hành gọi là "chính", lên đến đỉnh điểm là thiền về bản tính tối hậu của tâm, ý thức tỉnh giác thuần tịnh vượt lên ý niệm. Những ngày, tuần, tháng, năm tiếp nối nhau cũng trong kỷ luật đều đặn này mà, còn lâu mới đơn điệu, thường đong đầy người thực hành một niềm vui trong ngần và cho họ ấn tượng sử dụng tốt hơn thời gian mình còn sống trên đời.

Một số người nghĩ rằng ly thế như vậy là ích kỷ. Họ lầm, vì mục đích cơ bản của các thực hành này là nhận thấy rõ ràng hơn trò bịp bợm của bản ngã đồng thời giải thoát khỏi sức kiềm tỏa của nó, và cái này đổ ra lòng nhân từ cùng từ bi cho phép ta thật sự đem mình ra phụng sự tha nhân.

Làm sao để tìm thấy một sự cân bằng giữa ẩn tu và đời sống hoạt động? Ở Tây Tạng, tôi có quen một thanh niên Hungary ba mươi tuổi làm việc trong một văn phòng luật ở Bắc Kinh. Một hôm, khi đi nghỉ ở Tây Tạng, anh ta gặp một đạo sư đáng kính. Anh ta ở lại bên thầy ít lâu và, sau khi thầy mất, anh ta sống ẩn cư nhiều năm trong các tịnh thất trên núi. Những người chăn cừu du mục đều đặn chu cấp cái cho anh ta sống, như chuyện vẫn thường xảy ra ở

Tây Tạng. Về sau, khi tôi từ Tây Tạng về và sửa soạn rời Trung Quốc, một người bạn cho tôi biết anh này đã quyết định đến ở một nơi thiêng liêng rất hẻo lánh, ở biên giới Tây Tạng với Ấn Độ, để sống ẩn dật đến cuối đời. Khi vài giờ sau tôi về lại Hồng Kông, với cuộc sống sôi động, cái xa hoa, nhan nhản nhà hàng cửa tiệm, tôi cảm thấy một nỗi u hoài sâu xa và tự hỏi mình có nên theo gương của người Hungary này hay chăng.

Một thế lưỡng nan với tôi là phải quyết định xem bao nhiêu thời gian sẽ dành để ẩn dật, và bao nhiêu cho các hoạt động có hơi vô độ mà tôi dồn hết thời gian còn lại. Có lần tôi đặt câu hỏi này với đức Đạt-lai Lạt-ma. Ngài đáp rằng nếu tôi chắc chắn, sau mười hai năm cô tịch ẩn cư, mình đạt trình độ tâm linh của đại ẩn sĩ Tây Tạng Milarepa sống vào thế kỷ XII mà tiểu sử hôm nay vẫn còn là một nguồn khích lệ lớn lao cho phần đông Phật tử, vậy thì đương nhiên tôi cần dành hết thời gian để ẩn dật. Nhưng, nếu tôi không chắc kết quả, có lẽ tốt hơn nên dành sáu tháng mỗi năm để ẩn cư, và sáu tháng còn lại cho các hoạt động khác, nhất là các dự án nhân đạo. Giải pháp thứ hai tôi thấy có vẻ phản ánh đúng hơn các năng lực kém cỏi của tôi! Các hoàn cảnh sống vẫn chưa cho phép tôi dành ra mỗi năm sáu tháng để an cư, mà tôi có ý định sửa đổi điều này càng nhanh càng tốt. Giờ tôi đang đến gần cuối kiếp sống của mình và cùng lắm thì điều đó nghĩa là nếu mai tôi chưa chết, tôi chỉ còn một số năm hạn hẹp để sống.

Do vậy tôi tha thiết mong nối lại thực hành thiền quán mà, suy cho cùng, là lý do chính lần đầu tôi đến Ấn Độ, khi tôi tìm gặp các đạo sư đã truyền cảm hứng suốt đời tôi.

ALEXANDRE: Nhờ anh, tôi thấy rõ rằng quan trọng là không hạ tu hành xuống hàng hoạt động thứ hai. Cái dẫn Đức Phật đến giác ngộ là niềm tin chắc chắn, quyết tâm của ngài. Để đoạn diệt khổ, hay ít nhất cũng nhận lãnh nó, chỉ cần một người hướng dẫn, một thực hành và rất nhiều kiên trì. Loay hoay trong vật chất không đem lại những kết quả lớn lao. Cầm cự, duy trì hiện trạng, là cái thật sự đem lại nhiều rắc rối hơn. Vì vậy mà một động cơ đích thực giới hạn lãnh thổ của bản ngã, một cái đà vị tha sâu xa vẫn là động lực không gì bì kịp. Nói tóm lại, cốt lõi của khổ tu có thể gom lại trong ít từ: "Thân mình, tim mình và người khác, ta sẽ chăm sóc kỹ lưỡng."

LỜI KHUYÊN ĐỂ THỰC HÀNH HẰNG NGÀY

MATTHIEU: Lúc trước, tôi đã nhắc rằng xả bỏ không bao gồm

việc tự tước của mình cái thật sự tốt, mà là tống khứ cái gây nên khổ. Để đến được đó, trước hết cần dẹp sang một bên các hoạt động không xây dựng cho mình hay người khác. Nói cách khác, cần dọn dẹp trong đời mình. Một số thứ ta thấy có vẻ thú vị, nhưng không đóng góp gì cho tự do bên trong của ta. Người ta kể có một người Bà La Môn rất tò mò về thế giới tự nhiên thường đến đặt cho Đức Phật cả lô câu hỏi, kiểu như "Vũ trụ có tận cùng không?", "Có khởi nguyên không?", "Tại sao hoa có màu sắc khác nhau?"... Khi thì Đức Phật giải đáp cho ông ta, khi thì im lặng. Một hôm, khi người Bà La Môn lại khăng khăng, Đức Phật vốc lên một nắm lá và hỏi: "Ở đâu có nhiều lá hơn, trong rừng hay trong tay ta?" Người Bà La Môn đáp được ngay: "Trong rừng, tất nhiên." Đức Phật mới dạy rằng, như lá trong rừng, các đề tài hiểu biết thì vô kể, nhưng chỉ một nắm trong đó là không thể thiếu để đạt giác ngộ. Biết nhiệt độ của các tinh cầu hay cách cây cỏ sinh sôi thì thật lý thú về nhiều góc độ, nhưng điều đó không giúp ta hiểu bản tính tâm ta, giải thoát ta khỏi độc tâm, có lòng nhân vô biên, và cuối cùng đạt giác ngộ. Do vậy mà tất cả tùy thuộc, tất nhiên, vào mục đích mà ta nhắm vào.

Do vậy mà có tầm quan trọng của tra vấn đầu tiên: Cái gì thật sự đáng kể trong hiện hữu của mình? Mình có làm mồi cho các thứ phỉnh phờ khi nhắm vào giàu sang, quyền lực và tiếng tăm? Hay mình nên làm việc vì lợi lộc của tha nhân và chính mình? Người thực hành đích thực không thấy khó khi từ bỏ những thứ phù phiếm, vì trong mắt họ, có ít thứ để thiết tha như một con hổ trước đống rơm. Do vậy, họ gắn bó với "đơn giản hóa, đơn giản hóa, đơn giản hóa", như Toreau nói.

Cuối cùng, cần nhận thức giá trị của thời gian. Cuộc đời thấm thoắt trôi nhanh. Thời gian như nước mà ta không ngăn được chảy qua kẽ tay. Nhưng việc dùng có ý thức cho phép người thực hành chuyên tâm vào cái cốt lõi. Trong ngày của một ẩn sĩ, mỗi giờ trở thành một kho báu. Như Khalil Gibran viết, thời gian là "một ống sáo mà trong ruột nó lời thì thầm của ngày tháng biến thành tiếng nhạc".

Một số người nói đến "giết thời gian". Một phát biểu mới vô nghĩa làm sao. Có rất nhiều thứ thú vị để làm. Nếu ta luôn khất thực hành cái cơ bản sang ngày mai, việc lần lữa này có nguy cơ đi cùng ta đến chết. Thời điểm đúng để bắt đầu, đó là lúc này.

Lời bạt

Một sáng mùa đông quang đãng, chúng tôi đã tới thời hạn chín ngày trò chuyện kết tinh một mong ước chúng tôi ôm ấp từ lâu, đó là trò chuyện cởi mở về cái làm chúng tôi say mê, khích lệ chúng tôi, làm chúng tôi bận tâm, thỉnh thoảng giày vò chúng tôi. Tình bạn của chúng tôi, đã sống động, lại thêm mạnh mẽ và sâu sắc, và tình cảm cộng tác của chúng tôi trở nên mạnh mẽ hơn.

Chúng tôi chẳng qua chỉ là những nhà du hành đi tìm đạo lý, ý thức được rằng con đường thì dài lâu gian khổ, và chúng tôi còn bao nhiêu điều để khám phá, để làm sáng tỏ và thể nhập bằng thực hành. Những bác tiều phu của lòng từ bi, những thợ nề bản ngã và người học việc đạo lý đã làm hết sức mình, với hoan hỉ và nhiệt tâm. Mong muốn tâm đắc nhất của chúng tôi là đem lại cho tất cả những ai để mắt đến mấy dòng này chủ đề suy ngẫm dễ truyền cảm hứng cho họ và thắp lên đôi chút ngọn đèn của họ cũng như chúng đã thắp sáng ngọn đèn cho chúng tôi.